সৰ্ব্বৌষধি
শিবাম্বু
স্বমূত্ৰকল্প-বিধি
AUTO-URINE THERAPY
শ্ৰী শান্তিলাল ভট্টাচাৰ্য

সর্ব্বৌষধি শিবাম্বু

[স্বমূত্রকল্প-বিধি]

AUTO-URINE THERAPY

(স্বামী বৈরবানন্দ উপদিষ্ট)

শিবাম্বুকল্প প্রচারক

শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য

পরিমার্জিত ও পরিবর্ধিত

দ্বাদশ মুদ্রণ

২০০৩ শতক

।। পরিবেশক ।।

টিচিং এ্যাপ্লায়েন্স কোং

১৯ শ্যামাচরণ দে স্ট্রীট, কলিকাতা - ৭৩

সূচীপত্র

ষষ্ঠ অধ্যায়
সর্বদৈহিক রোগ

সপ্তম অধ্যায়
শিবাম্বুর বিবিধ প্রয়োগ

অষ্টম অধ্যায়

পরিশিষ্ট

তৃতীয় সংস্করণের ভূমিকা

ভারতীয় দর্শনে মানব জীবনের একটা বিশেষ উদ্দেশ্য নির্দেশ করা হয়েছে। এই উদ্দেশ্য হচ্ছে আত্মোপলব্ধি। সাধনার দ্বারা জন্ম মৃত্যুর প্রবাহ থেকে চিরমুক্তি। তবে কাজটি সহজ নয়। যে দেহকে অবলম্বন করে এই সাধনা সেই দেহই পদে পদে প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ায়— নানা রোগে ও শোকের প্রভাবে। এই কারণেই দেহের এই প্রতিকূলতা দূর করে উদ্দেশ্য সাধনের অনুকূল অবস্থা সৃষ্টি করার বিভিন্ন উপায় আমাদের শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে। ঐ নির্দেশসমূহ অনুসরণ করলে দেহ আমাদের উদ্দেশ্য সাধনে প্রতিকূল না হয়ে নানাভাবে অনুকূল অবস্থার সৃষ্টি করতে পারে। যোগ শাস্ত্র আমাদের এই অমৃতের পথের দিশারী।

যোগের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক সাধনায় মনের পবিত্রতা সর্বাগ্রে প্রয়োজন। কিন্তু যেহেতু মন এই দেহের আশ্রিত সেহেতু দেহের শুচিতা ভিন্ন মনের পবিত্রতা রক্ষা করা সম্ভব নয়। যোগ আমাদের এই দেহ ও মনের মালিন্য দূর ক'রে আধ্যাত্মিক উন্নয়নের পথে সাহায্য করে। যোগ আবার তন্ত্রের অন্তর্গত। এই কারণেই অধ্যাত্মিক সাধনায় যোগ ও তন্ত্র একে অন্যের পরিপূরক।

যোগ শাস্ত্রে আসন প্রাণায়ামাদির সঙ্গে দেহের ভিতরের মল দূর করার জন্য ষট্‌কর্মের বিধান আছে। এতে দেহশুদ্ধি দ্বারা মনের পবিত্রতা আসে। কিন্তু ঐ সব ক্রিয়া সর্বসাধারণের পক্ষে সহজ সাধ্য নয়। এই জন্যই যোগের প্রবক্তা স্বয়ং মহাদেব তন্ত্রের মাধ্যমে দেহকে ব্যাধিমুক্ত করে মানব জীবনের অভীষ্ট লাভের সহজ উপায় প্রবর্তন করেছেন।

ডামরতন্ত্রে আমরা এই সব অমূল্য উপদেশের সন্ধান পাই। এই পথ অতি সহজ। যোগের মত কঠিন সাধনার প্রয়োজন নেই। অথচ যোগের মতই দেহকে রোগমুক্ত রাখার অব্যর্থ উপায় এতে আছে। শুধু তাই নয়, এই নিয়মের মাধ্যমে আধ্যাত্মিক উন্নতিও অতি সহজে সম্ভব হয়। মূত্রের তান্ত্রিক নাম শিবাম্বু। এই শিবাম্বু সর্বরোগহর। শিবাম্বু প্রকল্প ভারতীয় তন্ত্র শাস্ত্রের আশ্চর্য আবিষ্কার

হলেও অত্যন্ত গোপনীয়তার দরুণ এতদিন লুপ্ত-প্রায় হয়েছিল। কিন্তু এই শতাব্দীর মধ্যভাগে J.W. Armstrong-এর Water of Life প্রকাশিত হওয়ার পর থেকেই পৃথিবীময় এই মতবাদের স্বপক্ষে ও বিপক্ষে বিতর্কের ঝড় ওঠে। সপক্ষের যুক্তিগুলি প্রত্যক্ষ প্রয়োগের দ্বারা পরীক্ষিত কিন্তু বিপক্ষের বক্তব্য অন্ধ সংস্কারে আচ্ছন্ন।

শিবাম্বু প্রয়োগের বিরুদ্ধে প্রধান ''বৈজ্ঞানিক'' যুক্তি এই যে, মূত্রের মাধ্যমে শরীরে যে সব দূষিত বিষ বের হয়ে যায় তা' আবার গ্রহণ করলে শরীর সঙ্গে সঙ্গে সেই বিষে জর্জরিত হয়ে মৃত্যুর কারণ হবে। কিন্তু একটু ভেবে দেখলে দেখবো এই যুক্তি কত অসার। প্রকৃত পক্ষে সেই বিষ মূত্র ত্যাগের পূর্বে এই শরীরেই থাকে। তাই তাকে পুনরায় গ্রহণ করলে শরীরের অসাধারণ ক্ষতি হওয়ার কারণ কেন হবে? বরং ঐ বিষ শরীরে নতুন ভাবে প্রবেশ করে পুরাতন বিষের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ সৃষ্টি করবে। আমরা স্ববিষ টিকা (Auto Vaccine) সর্বদাই রোগ নিরাময়ের জন্য প্রয়োগ করি। অধিকন্তু রক্ত প্রবাহ হতে যে মূত্রের আহরণ হয় তাকে পুনরায় গ্রহণ করলে পাকস্থলীর জারক রসের প্রভাবে দেহে ঐ মূত্র রোগ-বিরোধী শক্তি (anti--body) উৎপন্ন ক'রে দেহের রোগ নিরাময়ে সহায়ক হয়। এতে অনেক প্রয়োজনীয় পুষ্টি থাকায় অন্য কোন আহার্য ছাড়াই দেহকে দীর্ঘদিন পুষ্ট রাখতে পারে। হিমালয়ে বহু সন্ন্যাসী শুধু শিবাম্বু পান করে ঐরূপ প্রচণ্ড শীতে সুস্থ দেহে সাধনা করে যাচ্ছেন, আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে আট রকম মূত্রের রোগ ভেদে ব্যবহারের বিধান আছে। তারমধ্যে মানব মূত্রকে শ্রেষ্ঠ বলা হয়েছে– একে বলা হয়েছে 'রসায়ন'। আমাদের মত গরীব দেশে এই অতি সহজ লভ্য রসায়ন যদি ঘরে ঘরে প্রচারিত হয় তবে ভারত সরকার চিকিৎসা বাবদ কোটি কোটি টাকার অপব্যয় থেকে রক্ষা পেয়ে দেশবাসীকে দৈহিক ও অধ্যাত্মিক দিক থেকে পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ জাতিতে পরিণত করতে পারবে।

হোমিওপ্যাথিতে শক্তিকৃত শিবাম্বুর ব্যবহারের বিষয় আলোচিত হয়েছে। এই ঔষধের কার্যকারিতার বিষয়ে নিশ্চিত আস্থা নিয়েই এর নাম দেওয়া হয়েছে 'ইউরিনাম' (URINUM)।

আমার শ্রদ্ধেয় বন্ধু শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য **'সার্বৌষধি শিবাম্বু'** প্রথম প্রকাশ

করার সময় থেকেই তার বলিষ্ঠ অভিযানে ব্রতী হয়ে শিবাম্বু চিকিৎসা প্রচারে জীবন উৎসর্গ করেছেন। তাঁর মত আদর্শবাদী মানব দরদী সমাজ সেবক আজকাল বিরল। তিনি সামান্য গৃহী হয়েও সমাজ কল্যাণে যে ভাবে আত্মনিয়োগ করেছেন অনেক জননেতার পক্ষেই তা' সম্ভব হবে না। এই কারণেই তাঁর এই অসামান্য পুস্তকের সামান্য ভূমিকা লেখার সুযোগ পেয়ে তাঁর এই মহাব্রতের সঙ্গে সামান্যভাবে যুক্ত হতে পেরে নিজেকে কৃতার্থ বোধ করছি।

এর আগে স্বর্গত রাওজী ভাই মণিভাই প্যাটেল গুজরাটের 'ভারত সেবক সমাজ' থেকে এই উদ্দেশ্যে 'মানব মূত্র' নামে এক গ্রন্থ গুজরাটি, মারাঠি, হিন্দি, কন্নাদ ও ইংরাজী ভাষায় প্রকাশ ক'রে সর্ব ভারতীয় ক্ষেত্রে শিবাম্বু চিকিৎসা প্রচারে বিশেষ ভাবে সাহায্য করেছেন। আমাদের প্রাক্তন প্রধান মন্ত্রী শ্রীমোরারজী দেশাই নিজের জীবনে এর প্রয়োগ ক'রে এই চিকিৎসার আশ্চর্য উপকারিতার বিষয় পৃথিবীর সর্বত্র অকপটে প্রচার করেছেন। মূল **ডামর তন্ত্র অনুবাদ** সহ এই পুস্তকে সন্নিবেশিত হওয়ায় গ্রন্থের গুরুত্ব অনেকাংশে বৃদ্ধি পেয়েছে। কারণ এই বিষয়ের আর অন্য কোন পুস্তকেই এই মূল তন্ত্রের পরিচয় পাওয়া যায় না।

আশা করি এই বইটির প্রভাবে সাধারণ মানুষ সংস্কার মুক্ত হয়ে অতি সহজে দুরারোগ্য ব্যাধির কবল থেকে মুক্ত হয়ে গ্রন্থকারের জীবনব্যাপী সাধনাকে সার্থক করতে পারবেন। এই প্রসঙ্গে বিশিষ্ট চিকিৎসকদের নিকট অনুরোধ তাঁরা যেন দেশের সাধারণ দরিদ্র জনসাধারণের কথা চিন্তা করে সংস্কার মুক্ত হয়ে গ্রন্থকারের বক্তব্য গবেষণাগারে পরীক্ষা করে ফলাফল দৃষ্টে এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োজন বোধে গ্রহণ করেন। তা হলেই আমরা কৃতার্থ হবো।

পরিশেষে বৈদিক - ঋষিগণের সঙ্গে সুর মিলিয়ে আমরাও বলবো

সর্বেহত্র সুখিনঃ সন্তু সর্বে সন্তু নিরাময়
সর্বে ভদ্রাণি পশ্যন্তু ন কশ্চিৎ দুঃখমাপ্নয়াৎ।
ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ।।

—আনন্দ স্বামী

চতুর্থ সংস্করণের ভূমিকা

শ্রীযুক্ত শান্তিলাল ভট্টাচার্য মহাশয় যখন পরিবর্তিত তৃতীয় সংস্করণ প্রকাশের অভিপ্রায় জানালেন তখন ঐ সংস্করণের পরিণতি নিয়ে মনে একটা আশঙ্কা জেগেছিল। প্রশ্ন জেগেছিল তাঁর এই সমাজ-হিতকর সাধু প্রচেষ্টা স্বার্থক হবে ত? কারণ সমাজের চিরদিনেই ভাল জিনিষের চেয়ে মন্দ জিনিষের সমাদার বেশী, এই প্রসঙ্গে মহাপুরুষের মহান উক্তি মনে পড়ল — স্বাস্থ্যদায়ী পরম হিতকর দুধ বিক্রির জন্য গোয়ালাকে বাড়ী বাড়ী ফেরী করতে হয় কিন্তু সর্বনাশকারী মদ কেনার জন্য ক্রেতাগণ সুড়িখানায় ভীড় করে। কিন্তু নয় মাসের মধ্যেই ঐ সংস্করণটি প্রায় নিঃশেষ হওয়ায় মনে হল এই প্রকাশনার পিছনে পরম কারণিক ভগবানের বিশেষ নির্দেশ রয়েছে। তা না হ'লে শিবাম্বুর মত রুচিবিদ্বেষী প্রকল্প নিয়ে সমাজের সর্বস্তরে এমন উৎসাহের বন্যা আসবে কেন? সবচেয়ে আশ্চর্য লাগল যখন পাশ্চাত্য ধারায় শিক্ষিত বিশিষ্ট চিকিৎসকগণও এই ব্যাপারে উৎসাহ নিয়ে আমাদের কাছে এসে এর প্রয়োগ বিধির নানারূপ খুঁটিনাটি জেনে নিজেদের চিকিৎসাক্ষেত্রে প্রয়োগ করে আমাদের কাছে তাঁদের ফলাফল জানিয়ে নিজেরাই আশ্চর্যবোধ করেন। আমাদিগকে আরও বিষদভাবে এর প্রয়োগ বিধি ব্যাখ্যা করে প্রকাশনার ব্যাপারে উৎসাহিত করলেন। আমরা তাঁদের কাছে কৃতজ্ঞ এবং আশা করবো তাঁরাও এ বিষয়ে স্বাধীনভাবে গবেষণা করে বৈজ্ঞানিক ভিত্তিতে এই প্রকল্পকে একটি স্বতন্ত্র চিকিৎসা পদ্ধতি হিসাবে প্রতিষ্ঠা করতে এগিয়ে আসবেন।

এই পুস্তকটি অল্পদিনের মধ্যেই নিঃশেষিত হওয়ায় চারিদিক থেকে পুনঃপ্রকাশের জন্য চাপ আসছে। এই কারণেই পাঠকের সমস্ত প্রস্তাব গ্রহণ করে পুস্তকটিকে সম্পূর্ণরূপে পরিবর্তিত করা অল্প সময়ের মধ্যে সম্ভব হল না। পরবর্তী সংস্করণে ধীরে ধীরে তা' করা হবে, আপাততঃ যেসব জায়গায় বিস্তারিত ব্যাখ্যা অতি প্রয়োজন বোধ করা গেছে সেসব ক্ষেত্রে বিষয়টি সহজ করে বোঝান হয়েছে।

চতুর্থ সংস্করণের ভূমিকা

এই বইটি প্রধানতঃ সাধারণ পাঠকের জন্য। তাই চিকিৎসা বিজ্ঞানের ব্যাখ্যা দিয়ে বিষয়টিকে দুর্বোধ্য করা থেকে যতদূর সম্ভব বিরত রাখা হয়েছে। তবে মূত্রের উপাদান ও শিবাম্বু শব্দের উৎপত্তি ব্যাখ্যায় সংক্ষেপে চিকিৎসা বিজ্ঞানের সাহায্য নিতে হয়েছে।

এ সংস্করণে বিষয় সন্নিবেশ কিছু অদল বদল হয়েছে। ক্ষেত্র বিশেষে বিশেষ বিশেষ রোগীর বর্ণনা দিয়ে এই চিকিৎসা পদ্ধতির অভ্রান্ততা দেখাবার চেষ্টা করা হয়েছে।

ক্ষেত্র বিশেষে পাঠকদের প্রস্তাব অনুসারে কোন কোন রোগের ক্ষেত্রে চিকিৎসা পদ্ধতির বিস্তৃত ব্যাখ্যা দেওয়া হয়েছে। কয়েকটি ক্ষেত্রে নূতন রোগের কথাও আলোচিত হয়েছে।

সর্বশেষে পাঠকদের কিছু জিজ্ঞাসার উত্তর একত্র করে এক সঙ্গে দেওয়া হল।

যাদের জন্য এই পুস্তকটি লেখা হল তারা নিজেদের অভিজ্ঞতা দৃষ্টে পরীক্ষার ফলাফল জানালে পরবর্তী সংস্করণে তাও সংযোজন করা যাবে।

আশা করি আপামর জনসাধারণ এই সহজ চিকিৎসা পদ্ধতি গ্রহণ করে নীরোগ দেহে দীর্ঘজীবন লাভ করে মানব সেবায় আত্মনিয়োগ করে মানব জীবন সার্থক করে ভগবানের পরম আশীর্বাদ লাভ করে ধন্য হবেন।

ওঁ শান্তিঃ শান্তিঃ শান্তিঃ ।।

— আনন্দ স্বামী

সপ্তম সংস্করণের ভূমিকা

খুবই আনন্দের সঙ্গে লক্ষ্য করেছি যে সর্ব্বৌষধি শিবাম্বু (Anto-Urine Therapy) পুস্তকটি প্রকাশ হবার পর থেকে অল্প কয়েক বৎসরের মধ্যেই সপ্তম মুদ্রণে পদার্পণ করতে চলেছে। শিবাম্বু ব্যবহার সম্পর্কে সাধারণ মানুষের মধ্যে যে আগ্রহ ক্রমেই বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং এই ব্যবস্থাকে যে অনেকেই সাদরে গ্রহণ করেছেন এটা তারই পরিচয়।

আমার দিক থেকে বলার কথা এই যে, আমি পুস্তিকাটিতে মূল তথ্য সমূহ সুসংহত ভাবে পরিবেশন করা ছাড়া পুস্তকটি অনর্থক ভারাক্রান্ত করিনি। প্রয়োজনীয় সকল তথ্যই এতে সংযোজিত হয়েছে। এই পুস্তকটি পাঠে আমার দেশের আপামর জনসাধারণ উপকৃত হলে আমার শ্রম সার্থক হয়েছে বলে মনে করব। সকলকে আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও শুভেচ্ছা জানাই।

বিনীত—
শ্রীশান্তি লাল ভট্টাচার্য

নিবেদন

"ধর্মার্থ কাম মোক্ষাণাম্ আরোগ্যং মূলমুত্তম্।।"

"ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ সাধনই হচ্ছে চতুর্বর্গ বা পুরুষার্থ সাধন— কিন্তু আরোগ্য সাধনই হচ্ছে তাদের মূল।"

এখন প্রশ্ন হল— আরোগ্য সাধন আর নীরোগ থাকার সাধন নিয়ে। রোগ হলে পর আরোগ্য সাধনের দরকার— আর রোগ যাতে না হয় তার জন্য সাধনই নীরোগ থাকার সাধন। এক হিসাবে নীরোগ থাকার জন্য আমরা অবশ্য ছেলেবেলায় যদৃচ্ছ খেলা-ধুলা ও ব্যায়াম চর্চা করি। এখন বিচার্য তাতে আমাদের স্বাস্থ্যের কতটা যথার্থ উন্নতি ঘটল। পঞ্চাশ বছর পূর্ব্বে যারা খেলা-ধুলা এবং নানাপ্রকার ব্যায়ামের দ্বারা শরীর গঠন করার কাজে ব্রতী হয়েছিলেন, দেখা যাচ্ছে আজ তারা অনেকেই নানাবিধ কঠিন রোগে ভুগছেন। কেন? এ প্রশ্নের জবাব দেওয়া অত্যন্ত কঠিন হলেও ব্যায়ামাচার্য বিষ্ণুচরণ ঘোষ মহাশয় প্রত্যক্ষ কাজের মাধ্যমে তার জবাব দিয়েছেন। শেষ বয়সে তিনি তাঁর ব্যায়ামের আখড়ায় যোগাসনকেও অন্তর্ভুক্ত করেছেন, নিশ্চয়ই এই ভেবে যে, প্রচলিত ব্যায়ামই নীরোগ থাকার জন্য যথেষ্ট নয়, সর্বোপরি চাই যোগ-ব্যায়াম— আর্য ঋষিদের নির্দেশিত যোগসাধনা।

সুখের বিষয় আজ তাঁর শিষ্য-প্রশিষ্যরা সকলেই যোগাসন আরম্ভ করেছেন এবং এর প্রচারে ব্রতী হয়েছেন। ভারতেরই প্রবুদ্ধ ঋষিদের দ্বারা প্রচলিত এই অমূল্য সম্পদের সন্ধান পেয়ে ডাঃ গৌরীশঙ্কর মুখার্জী এম. ডি. মহাশয়ও এই পদ্ধতিতে অনেক কঠিন রোগীর রোগ নিরাময় করেছেন এবং করছেন। এই প্রসঙ্গে যোগাচার্য স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীর কর্ম-সাধনাও শ্রদ্ধার সঙ্গে উল্লেখ্য। তিনি অটুট স্বাস্থ্যের জন্য দীর্ঘকাল যোগাসনের পরীক্ষা নিরীক্ষা চালিয়েছেন। এক্ষণে এই যোগের মাধ্যমে রোগ নিরাময়ের জন্য আসামের কামাখ্যা পাহাড়ে উমাচলে একটি যৌগিক হাসপাতাল স্থাপন করেছেন— যা আজ জাতীয় সরকারের অনুমোদন পেয়েছে। তিনি কলকাতার সন্নিহিত

বরাহনগরে নেতাজী কলোনীতেও অনুরূপ একটি যোগাশ্রম হাসপাতাল প্রতিষ্ঠা করেছেন যা জনসাধারণের নিকট খুবই আশার কথা।

অলসতা, ঔদাসীন্য, অবহেলা এবং মিথ্যা অহমিকা এসব কারণেই আমরা জীবনের প্রথমাবস্থায় স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দেই না— পরে প্রচুর অর্থের মালিক হয়েও উপভোগ করতে পারি না— যথেষ্ট বিদ্যা অর্জন করেও জীবনে সফলতা লাভ করতে পারি না। বহু দৃষ্টান্ত চোখের সামনে থাকতেও আমরা সাবধান হই না। জ্ঞান পাপী আমরা— আমাদের পাপের বোঝা বইবেন কে— দুঃখের লাঘব কেমন করে হবে!

যোগাসন— প্রথম করণীয়

এত সব কথা বলবার লক্ষ্য কিন্তু একটি— কি করে আমরা শরীরকে নীরোগ রাখতে পারি— দীর্ঘ জীবন পেতে পারি। বলা বাহুল্য, এর জন্য যোগাসন অভ্যাসই শ্রেষ্ঠ পন্থা। যোগ শিক্ষাই সর্বাগ্রে করণীয়। এটাই তপঃসিদ্ধ আর্য ঋষিদের অবশ্য পালনীয় বিধান। জীবনের ঊষাকাল থেকে সায়াহ্ন পর্যন্ত এই বিধানের ব্যতিক্রম বা অন্যথা চলবে না, অন্যথা মানেই রোগ ডেকে আনা— জীবনের পরিধি স্বেচ্ছায় কমিয়ে দেওয়া। এর কোনও মার্জনা নেই নিশ্চয়ই।

আমরা যারা সময় হারিয়ে ফেলেছি বলে ভাবছি— বয়স অনেকটা হয়ে গেছে বলেই স্বাস্থ্যও পঙ্গু, এখনও তাঁদের হুশিয়ার হতে হবে। আসুন আমরা যোগব্রতী হই, নিয়মিত যোগাসন অভ্যাস করি— ফললাভ নিশ্চয়ই হবে, জড়তা দূর হবে, কর্মক্ষমতা বাড়বে, ব্যাধির হাত থেকে পরিত্রাণ মিলবে। হ্যাঁ, এই বয়সেই— যোগাসন বয়সকে গ্রাহ্য করে না। কৈশোর বা যৌবনে এ অভ্যাস আরম্ভ করলে এবং এটা আহার নিদ্রার মত একটা আবশ্যিক হিসাবে মেনে নিয়ে চললে খুবই উত্তম। যৌবন উত্তীর্ণ বা প্রবীণ বয়স্কদেরও যোগচর্চা আশাতীত সুফল এনে দিবে, এ দাবী মোটেই বাড়াবাড়ি নয়।

যোগ-শিক্ষা বা যোগাসনের গুরুত্ব উপলব্ধি করেই পশ্চিমবঙ্গ মধ্যশিক্ষা

পর্ষদ্ তাঁদের পাঠক্রমে ক্রীড়ার সঙ্গে যোগাসনকে স্থান দিয়েছেন ; এটা খুবই সুখের কথা। আমাদের দেশের ছেলেমেয়েরাই আমাদের দেশের ভবিষ্যৎ। নিয়মিত যোগাসন অভ্যাসের ফলে তারা যেমন দৈহিক ও মানসিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবে তেমনি আনন্দ ও উৎসাহের খোরাকও পাবে। যা তাদের ভবিষ্যৎ কর্মজীবনকে সাফল্যমণ্ডিত করে দেশের ও দশের কল্যাণে নিয়োজিত করতে পারবে। তাই যোগাসনের পরিধি আরও কিছুটা বাড়িয়ে দিলে আরও ভাল ফল লাভের আশা করা যাবে।

আমাদের ধর্মীয় ক্রিয়া কর্মে যোগচর্চার প্রতিফলন আমরা একটু তাকালেই লক্ষ্য করতে পারি। যাঁরা আসনস্থ হয়ে শাস্ত্রীয় নিয়মে সন্ধ্যাপুজা করেন, প্রাণায়াম সহকারে জপ-তপ করেন এবং যোগমুদ্রায় প্রণাম করেন, তারা নিশ্চয়ই একটা ফল পেয়ে থাকেন— সেটা হল আসন-প্রাণায়ামের ফল, নীরোগ থাকার বীজ মন্ত্রটি যে ওখানেই নিহিত। ঈসলাম ধর্মের উপাসনা বিধি— নামাজ, তাও পুরোপুরি আসন, প্রাণায়ান ও ধ্যান ভিত্তিক। খ্রীষ্টীয় উপাসনাও দেখা যাবে মূলতঃ একই নিয়মে বাঁধা— ধ্যান- ভিত্তিক ও যোগ-ভিত্তিক।

''যুক্তাহারবিহারস্য যুক্তচেষ্টস্য কর্মসু
যুক্তস্বপ্নাবোধস্য যোগো ভবতি দুঃখহা॥

(গীতা, ৬ষ্ঠ অঃ ১৭ শ্লোঃ)

যিনি পরিমিতরূপ আহার ও নিয়মিতরূপ বিহার (ভ্রমণ) করেন, সর্ববিধ কর্মসমূহে যাঁর প্রচেষ্টা নিয়মিত ও পরিমিত থাকে, যিনি পরিমিতরূপে নিদ্রিত ও জাগরিত থাকেন তাঁরই যোগ বা ধ্যান সংসার দুঃখ-নিবারক হয়।

সর্বৌষধি শিবাম্বু

এখন আমি আর একটি প্রাসঙ্গিক বিষয়ের দিকে সকলের দৃষ্টি আকর্ষণের প্রয়াস নেব। যোগাসন ও প্রাণায়াম চর্চার পরও একটি জিনিস থেকে যায়, সেটা হল আমাদের বায়োবৃদ্ধি জনিত বা অপর কোনও অযাচিত কারণে দৈহিক

ক্ষয়-ক্ষতি ও মানসিক অস্থিরতা বা যোগাসন, প্রাণায়াম চর্চার ত্রুটি জনিত শারীরিক দৌর্বল্য, যা ঘটতে পারে, যার ফলে আমরা রোগাক্রান্তও হতে পারি, সেক্ষেত্রে আমরা কি করব? এই প্রশ্নের সহজ জবাব আমরা নিশ্চয়ই খুঁজে পেতে চাই। কারণ আমরা যেমন করেই হোক রোগমুক্তি চাই— আমরা সুস্থ দেহে বাঁচতে চাই। এ দাবীর ক্ষেত্রে ধনী নির্ধনের প্রশ্ন নেই, স্ত্রী-পুরুষের প্রশ্ন নেই, কোন ধর্মমতের প্রশ্ন নেই, সকলের মনের একই কথা। আমার এই আলোচনা এখন সেইদিকেই নিবন্ধ করব।

মানবদেহে যে লক্ষ লক্ষ স্নায়ু রয়েছে— স্বাস্থ্য ভাল রাখতে হলে, সাধারণভাবে রোগমুক্ত থাকতে হলে তার প্রত্যেকটিকে সক্রিয় এবং সতেজ রাখা দরকার— তা একমাত্র আসন এবং প্রাণায়াম দ্বারাই সম্ভব ; তাই আমরা আসনকে **'নার্ভ টনিক'** বলে অভিহিত করব। ওষুধের সঙ্গে অনুপানের ন্যায় 'নার্ভ টনিকে'র সঙ্গে **'লিভার টনিক'**-এর সমন্বয় ঘটালে স্বাস্থ্যের উপকারিতা দ্রুত উপলব্ধ হবে। 'লিভার টনিক' — বলতে আমি বলছি, **'সর্বৌষধি শিবাম্বু'র** কথা — শিবাম্বু (স্বমূত্র) তান্ত্রিক মতে অমৃত— রোগ প্রতিরোধক এবং প্রতিষেধক, স্বাস্থ্য সংরক্ষক ও সংগঠক।

খাদ্য, শ্রম এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমন্বয়ে দেহ-যন্ত্র চালু থাকে এবং এই সমন্বয়ের কোন প্রকার তারতম্য ঘটলে দেহে ব্যাধির সৃষ্টি হয়। তাই ব্যাধিকে দূর করতে হলে এর সমন্বয়ের প্রয়োজন। আসনকে শ্রম হিসাবে, প্রাণায়ামকে শ্বাসপ্রশ্বাস হিসাবে এবং স্বমূত্রকে খাদ্য এবং ঔষধ হিসাবে ব্যবহার করলে অতি সহজেই দেহকে ব্যাধিমুক্ত রাখা যায়। স্বমূত্রে যে খাদ্যপ্রাণ রয়েছে তা আমাদের দেশের শাস্ত্র পড়ে আজ পৃথিবীর সর্বত্র ক্রমে ক্রমে তা স্বীকৃত হচ্ছে। অথচ আমরা আছি অন্ধকারে— সংস্কার আমাদের মোহাচ্ছন্ন করে রেখেছে। আমাদের সামনে নানা জিজ্ঞাসার প্রাচীর। কিন্তু দেখুন আমাদের শাস্ত্রেই বা এ সম্পর্কে কি রয়েছে আর ঘরে বাইরের বিশেষজ্ঞরাই বা কি বলছেন।

"শিবাম্বু চামৃতং দিব্যং জরারোগবিনাশনম্।
তদাদায় মহাযোগী কুর্যাদ্বৈ নিজসাধনম্।।"

(ডামর-তন্ত্র)

জরা এবং রোগের বিনাশক ও দিব্য অমৃত এই শিবাম্বু। মহাযোগী তা গ্রহণ ক'রে নিজের সাধন সম্পাদন করেন।।

'নরমূত্রং গরং হন্তি সেবিতন্তদ্রসায়নম্।
রক্ত পামাহরং তীক্ষ্ণং সাক্ষর লবণং স্মৃতম্।।'

(আয়ুর্বেদ– ভাবপ্রকাশ)

নর-মূত্র তীক্ষ্ণ, ঝাজযুক্ত, ক্ষারযুক্ত, লবণ রস। সেবনে রসায়ন– জরাজনিত ক্ষয় ও নাসা-ব্যাধিনাশক টনিক, বিষদোষনাষক– রক্তদুষ্টি ও পামা (চর্ম্মরোগবিশেষ) বিনাশক।

"***শিকাগো হাসপাতালের মেডিক্যাল ডিরেক্টর ডাঃ ম্যাজেল একটি ওষুধ আবিষ্কার করেছেন। হৃদরোগের ২৭ জন রোগীর ওপর প্রয়োগ করে বিশেষ সুফল পেয়েছেন তিনি, মাত্র এক জনের মৃত্যু হয়েছে এই রোগীদের মধ্যে। পক্ষান্তরে সম সংখ্যক আরো দু'প্রস্থ রোগীকে মামুলী হৃদরোগের ওষুধ দিয়ে, মৃত্যু সংখ্যা হয়েছে যথাক্রমে ১০ ও ৬ জন। এই নতুন ওষুধটির নাম দেওয়া হয়েছে ইউরোকিনেস এবং এর আদি উপাদান হল মানব-মূত্র। গোমূত্র ও গণ্ডারমূত্র কামলা, পিলে ও ম্যালেরিয়ার ওষুধ হিসাবে এদেশে বহুদিন থেকেই চলিত আছে। শোনা যায় স্বমূত্র পানের অভ্যাসও তান্ত্রিক প্রক্রিয়ারূপে কেউ কেউ অনুষ্ঠান করেন। ভারতীয় রাজনীতিতে প্রসিদ্ধ কোন ব্যক্তির নামও একদা এই প্রসঙ্গে উল্লিখিত হত।

যুগান্তর ১৮।৫।৭৪

১৯৪৪ সনে বিলাতে J.W. Armstrong—"The Water of Life" নামে স্বমূত্র চিকিৎসা সম্পর্কে যে বিস্তৃত বই লেখেন তা ক্রমে পশ্চিম দেশে বিশেষ সমাদৃত হয়। ১৯৭১ সালে Health Science Press এর দ্বিতীয়

সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে।

আমেদাবাদে শ্রীরাওজীভাই মণিভাই প্যাটেল "Manav-mootra" নামে ইংরেজী ভাষায় যে বই লেখেন তার দ্বিতীয় সংস্করণ এপ্রিল ১৯৭৩ "ভারত সেবক সমাজ" কর্তৃক প্রকাশিত হয়েছে। এতে ভূমিকা লিখেছেন ডাঃ জীবরাজ এন. মেটা এবং মাননীয় মোরারজী দেশাই। এই মূল্যবান পুস্তকটির গুজরাটি ভাষায়, হিন্দি ভাষায়, কন্নাদ ভাষায় এবং মারাঠি ভাষায় অনেকগুলি সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে।

গুজরাটে ৮০ বছর বয়স্ক ডাঃ পি.ডি. দেশাই, এম. বি.বি. এস. Valsad Jilla Shibambu Chikitsha Procharak Mondal-এর পক্ষ থেকে "Shibambu Cure" নামে ইংরাজী ভাষায় একটি বই লিখেছেন এবং ডাঃ দেশাই ১৫ বছর পরীক্ষা করে স্বমূত্র চিকিৎসার প্রসারের জন্য বম্বেতে হাসপাতাল স্থাপনের কাজে ব্রতী হয়েছেন।

(অমৃতবাজার পত্রিকা এবং আনন্দবাজার পত্রিকা ৫।২।৭৩ ইং)।

"*** নিয়মিত ভাবে নিজের প্রস্রাব সেবন করলে সাধারণ স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। উপরন্তু বিভিন্ন রোগেও বিভিন্ন প্রকারে স্বমূত্র সেবন করাতে হয়। এতে অনেক রোগী ভাল হয়েছেন।

শ্রীচারুচন্দ্র ভাণ্ডারী ১৫।৭।৭৩ ইং

" নিজের শরীরে ওষুধ *** বহু প্রাচীনকাল থেকে আমাদের দেশে স্বমূত্র পান করার রীতি প্রচলিত আছে। বৈদেশিক শিক্ষা ও চিকিৎসা প্রচলিত হবার পরে এই প্রথা লুপ্ত হলেও সাধু এবং বাউল বা অগৃহীদের মধ্যে প্রচলিত। *** যারাই এর সঠিক ব্যবহার জানে তারা অত্যন্ত কর্মতৎপর, বলিষ্ঠ, স্বাস্থ্যবান এবং দীর্ঘায়ু।"

আয়রনম্যান, নীরদ সরকার ১৯।২।৭৩ ইং

সর্বরোগহর মানব মূত্র

বোম্বাই, ৪ঠা ফেব্রুয়ারী — নিজের মূত্র বা শিবাম্বু পান করে সর্বরোগের চিকিৎসার জন্য একটি ২০ শয্যার হাসপাতাল খোলার প্রস্তাব করেছেন বোম্বাইয়ের শিবাম্বু চিকিৎসা প্রচারক মণ্ডলী।

'অটো-ইউরিন-থেরাপি' বা স্বমূত্র চিকিৎসার অন্যতম প্রধান প্রবক্তা ডাঃ পরাগজী ডি. দেশাই, এম.বি.বি.এস আজ এক সাংবাদিক বৈঠক ডেকে বলেছেন, পনের বছরেরও বেশি সময়ের অভিজ্ঞতা থেকে আমি বলতে পারি, এই চিকিৎসা বিস্ময়কর। যদি রোগের প্রথম অবস্থায় নিয়মিত চিকিৎসা শুরু করা যায় তবে সর্বপ্রকার জ্বর, ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড ও গ্যাষ্ট্রো-এনটারটাইটিস চার দিনের মধ্যে নিরাময় হতে পারে; ক্যানসার, কুষ্ঠ ও যক্ষারোগের মেয়াদ দু'মাস।

ডাঃ দেশাই জোর দিয়ে বললেন,—আমার নিজের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, "ভেষজ জগতের" বিস্ময় বলে অভিহিত 'পেনিসিলিন ও করটিসন' থেকেও শিবাম্বু বহুলাংশে শ্রেষ্ঠতার দাবী করতে পারে। এটা কোন নতুন আবিষ্কার নয়, প্রাচীন যুগে ভারতে এই চিকিৎসার বহুল প্রচলন ছিল।

তন্ত্র-শাস্ত্রে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু লাভ এবং বহু মারাত্মক রোগের চিকিৎসার জন্য স্বমূত্র পানের নির্দেশ রয়েছে। একে মৃতসঞ্জীবনী আখ্যাও দেওয়া হয়েছে এবং সর্ব্বপ্রকার মানসিক ও দৈহিক রোগের একমাত্র প্রতিকার বলেও মর্যাদা দেওয়া হয়েছে।

প্রাচীন আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে মানব-মূত্রের বিষনাশা ও জীবনীশক্তি বর্ধক ক্ষমতার উল্লেখ রয়েছে। বাইরের যে কোন উৎস থেকেই বিষ মানবদেহে প্রবেশ করুক না কেন মানবমূত্র তাকে পুরোপুরি অকেজো করে দেয়।

ডাঃ দেশাই আরও বলেন, স্বাভাবিক মানবমূত্র সম্পর্কে আমেরিকা ও জাপানে যে সকল বৈজ্ঞানিক গবেষণা চালানো হয়েছে, তা থেকে এই পদার্থটির

সর্বরোগহর ক্ষমতা প্রমাণিত হয়েছে।

—ইউ, এন. আই. আনন্দবাজার পত্রিকা ৫।২।৭৩ ইং।

অমৃতবাজার পত্রিকাতেও এ খবরটি ৫।২।৭৩ তারিখে প্রকাশিত হয়েছে।

সর্বরোগহর শিবাম্বু সম্পর্কে আমরা শাস্ত্রীয় বিধি ও বিশেষজ্ঞদের অভিমত জানতে পারলাম। এখন এই সহজ পদ্ধতিটি গ্রহণ করা না করা অবশ্য নিজ নিজ বিচারের ব্যাপার। তবে এটা মানতেই হবে, যতটা আমরা প্রকৃতির কাছাকাছি থাকব, প্রচলিত ওষুধপত্র না খেয়েও নীরোগ থাকবার মনোবল আমাদের মধ্যে বাড়বে, ততই মঙ্গল। 'যত ওষুধ তত রোগ'—বিশেষজ্ঞের এই অভিমত অমনি উড়িয়ে দেওয়া ঠিক হবে না, ভাববার অনেক খোরাক আছে এর ভিতর নিশ্চয়ই—আপনার আমার, প্রত্যেকের জন্যই হয়ত এই সতর্কবাণী।

''যত ওষুধ তত রোগ''। সোভিয়েত ইউনিয়নের অ্যাকাডেমী অব মেডিক্যাল সায়েন্সের সদস্য প্রখ্যাত চিকিৎসা বিজ্ঞানী অধ্যাপক জিগ্মাস জানুস্কেভিসাস্ মনে করেন, —চিকিৎসা বিজ্ঞানের ক্ষেত্রে কোনও কোনও সাফল্য মানুষের বহু ব্যাধির হেতু হয়ে উঠেছে। *** উনিশ শতকের গোড়ার দিকে আমরা মোটামুটি হাজার খানেক রোগের সঙ্গে পরিচিত ছিলাম। বিশ শতকের মাঝামাঝি সময়ে এই সংখ্যা লক্ষের কোঠা ছাড়িয়েছে। *** সমস্ত চিকিৎসা ব্যবস্থাটাই আসলে মানুষের দেহ যন্ত্রের নিজস্ব রক্ষণ ক্ষমতাটাকে খাটো মনে করে ওষুধের গুণ বৃদ্ধির দিকে অসঙ্গত গুরুত্ব আরোপ করেছে। খুব সদুদ্দেশ্যেই এটা করা হয়েছে; কিন্তু রোগীর পক্ষে এটা ফলপ্রদ হয়ে উঠেনি। কাজেই আজ মূল দৃষ্টিভঙ্গিটাই বদল করে চিকিৎসা বিজ্ঞানের পুনর্বিন্যাস করা দরকার বলে অধ্যাপক ওলেইনিক মনে করেন ***।''

এই পুস্তিকা প্রণয়নে অনেকের কাছ থেকেই উৎসাহ পেয়েছি, বিশেষ করে কয়েকটি সমাজসেবী প্রতিষ্ঠানের কাছ থেকে, যার জন্য আমি অশেষ কৃতজ্ঞ। এর দ্বারা দরিদ্র দেশবাসীর সামান্যতম উপকার সাধিত হলেও আমি নিজেকে

ধন্য মনে করব। আমি এরকাজটিকে একটি সামাজিক দায়িত্ব বলেই মনে করছি এবং সেজন্যই এর উপর আমার এতটা আগ্রহ।

দায়িত্ব পালনে পর্যাপ্ত সামর্থ্য লাভের জন্য পিতৃপুরুষের আশীর্বাদ কামনা করব, প্রণাম নিবেদন করব আমার পরমারাধ্য পিতৃদেব ৺হরিকিশোর ভট্টাচার্য ও নিঃসন্তান জ্যেষ্ঠতাত কবিরাজ বরদাকিশোর ভট্টাচার্য (বিটঘর, ত্রিপুরা) এবং পরম আরাধ্যা জননী ৺সরোজিনী দেবী ও জ্যেঠাইমা কাদম্বিনী দেবী — যাঁরা ছিলেন আমার ও আমার ভাইবোনদের চোখে প্রত্যক্ষ দেব-দেবী— যাঁদের স্বতঃ উৎসারিত স্নেহ-ভালবাসা আমাদের জীবনকে বরাবর অভিষিঞ্চিত করেছে, যাঁদের প্রাণভরা শুভেচ্ছা ও আশীবাদ আজকেও আমাদের চলার পাথেয়, তাঁদের স্মৃতি তর্পণ করে আমি আমার কার্যে ব্রতী হই — ফলাফলের দিকে না তাকিয়ে। নমস্কার।

নিবেদক —
শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য
শিবাম্বুকল্প প্রচারক
৩/১ পি, ছিদাম মুদী লেন
কলিকাতা—৭০০০০৬

১৯৮৩ ইং
মহালয়া

প্রথম অধ্যায়

ডামরতন্ত্র

শিবাম্বু-কল্প-বিধি

তান্ত্রিকযুগের পূর্বে ভারতবর্ষে পাঞ্চভৌতিক চিকিৎসা প্রচলিত ছিল। ''মল-মূত্র-শুক্র-শোণিত ও মর্জ্জা'' — এই পাঁচটি বস্তুকেই ঔষধরূপে ব্যবহার করা হত। তান্ত্রিকাচার্যগণ শুধু মূত্রকে ব্যবহার করতেন এবং মূত্রের সঙ্গে সহপান এবং অনুপান হিসাবে নানা প্রকার ঔষধ ব্যবহার করতেন।

ডামরতন্ত্রে সেই সব ঔষধের বিস্তৃত বিবরণ মহাদেব গৌরীর নিকট ব্যক্ত করেছেন।

রবীন্দ্রভারতী বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাধ্যাপক ডক্টর ধ্যানেশ নারায়ণ চক্রবর্ত্তী, এম. এ., পি-এইচ.ডি. মহাশয় কর্তৃক ডামরতন্ত্রের ১০৭টি সংস্কৃত শ্লোকের সরল বাংলা অনুবাদ নিম্নে দেওয়া হল।

অথ বক্ষ্যে মহেশানি! ক্রিয়াঃ সিদ্ধিপ্রদায়িনী।
পাত্রাণি বিহিতানীহ শাস্ত্রবিদ্ভিঃ প্রযত্নতঃ ।। ১
সৌবর্ণং রজতং তাম্রং কাংস্যজংরীতিজং তথা।
আয়সং মৃণ্ময়ং চৈব নাগনং কাচসম্ভবম্।। ২
বৈণবং কাষ্ঠসম্ভতং বিল্বজং চাম্বুসম্ভবম্।
অস্থিজং চর্মজং চৈব পাত্রং বৈ পর্ণসম্ভবম্।। ৩
এষামন্যতমে পত্রে ধারয়েচ্চ শিবাম্বুকম্।
উত্তমং মৃণ্ময়ং পাত্রং তাম্রজং দেবি সূত্তমম্।। ৪

হে পার্বতী, অতঃপর সিদ্ধিদায়িনী ক্রিয়ার কথা তোমাকে বলিতেছি, শাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ যত্নসহকারে নিম্নলিখিত পাত্রগুলিরই বিধান করিয়াছেন। সুবর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, কাংস্য, পিতল, লৌহ, মৃত্তিকা, সীসা, কাচ, বংশ, কাষ্ঠ, বিল্ব, শঙ্খ (অথবা কচ্ছপের) হাড়, চর্ম এবং পত্র নির্মিত। এই পাত্রগুলির

যে কোন একটিতে শিবাম্বু রক্ষা করিবে। হে দেবী, মৃত্তিকা নির্মিত এবং তাম্রনির্মিত পাত্রই কিন্তু সর্বশ্রেষ্ঠ। (১-৪)

অক্ষার কটুকান্নাশী সাধকঃ শ্রমবর্জিত।
শয়ীত লঘুভূগ্ রাত্রৌ ভূমিশায়ী জিতেন্দ্রিয়ঃ।। ৫

সাধক ক্ষারযুক্ত এবং কটু অন্ন ভোজন করিবে না। অতিরিক্ত শ্রম করিবে না। রাত্রে স্বল্প আহার গ্রহণ করিয়া ইন্দ্রিয় সংযম পূর্বক ভূমিতে শয়ন করিবে। (৫)

চতুর্যামবশিষ্ঠায়াং রাত্রাবুত্থায় বুদ্ধিমান।
মূত্রোৎসর্গং প্রকুর্বীত প্রাঙ্মুখঃ পরমাশয়ঃ।। ৬

রাত্রির তৃতীয়ভাগের পর চতুর্থভাগের প্রথমে বুদ্ধিমান বিবেকবান ব্যক্তি পূর্বমুখ হইয়া মূত্র ত্যাগ করিবে। (৬)

আদিধারাং পরিত্যজ্য চরমাং চ ত্যজেদ্ বুধঃ।
মধ্যধারাং প্রগৃহ্নীয়াদেযোঽত্রবিধিরুত্তমঃ।। ৭

প্রস্রাবকালে প্রথম এবং সর্বশেষ ধারা পরিত্যাগ করিয়া মধ্যের ধারাটিই গ্রহণ করিবে। ইহাই উত্তম বিধি। (৭)

যথা ভূজঙ্গ দেহেষু মুখে পুচ্ছে বিষং ভবেৎ।
এবং শিবাম্বু ধারায়াং প্রকারঃ প্রথিতঃ শিবে।। ৮

সর্পের দেহের মধ্যে মুখে এবং পুচ্ছে যেমন বিষ তাকে, তেমনি, হে শিবে, শিবাম্বুধারা (মূত্রধারা)-র মধ্যেরও প্রকার কথিত হইতেছে। (৮)

শিবাম্বু চামৃতং দিব্যং জরারোগবিনাশনম্।
তদাদায় মহাযোগী কুর্যাদ্বৈ নিজস ধনম্।। ৯

জরা এবং রোগের বিনাশকও দিব্য অমৃত এই শিবাম্বু। মহাযোগী তাহা গ্রহণ করিয়া নিজের সাধন সম্পাদন করেন। (৯)

মুখশুদ্ধিং বিধায়াথ কৃত্বা চাবশ্যকীং ক্রিয়াম্।
পিবেচ্ছিবাম্বু বিমলং জন্মরোগবিনাশনম্।। ১০

জন্ম হইতে যে সকল রোগ রহিয়াছে তাহার বিনাশক নির্মল শিবাম্বু প্রয়োজনীয় মুখশুদ্ধি ক্রিয়া সম্পাদন করিয়া পান করিবে। (১০)

মাসমাত্রপ্রয়োগেন নির্মলাভ্যন্তরো ভবেৎ।
মাসদ্বয়াভ্যাসবশাৎ পাটবং চেন্দ্রিয়াদিষু।। ১১

ইহার একমাস প্রয়োগেই দেহের অভ্যন্তরভাগ মালিন্যমুক্ত হইবে। দুইমাস অভ্যাস করিলে ইন্দ্রিয়গুলি অধিকতর দক্ষ হইবে। (১১)

মাসত্রয়প্রয়োগেন রোগদুঃখবিনাশকম্।
পঞ্চ মাসাভ্যাসতোঽপি দিব্যদৃষ্টিরনাতুরঃ ।। ১২

তিন মাস এইভাবে প্রয়োগ করিলে রোগদুঃখ বিনষ্ট হইবে। আর পাঁচ মাসের অভ্যাসে সম্পূর্ণ নীরোগ হইয়া দিব্যদৃষ্টি লাভ করা যায়। ১২

ষন্মাসাজ্জয়তে যোগী মহাবুদ্ধিঃ কৃতাগমঃ।
সপ্তমাসপ্রয়োগেন জায়তে বলবত্তরঃ ।। ১৩

ছয় মাসের অভ্যাসে মানুষ যোগী, মহাবুদ্ধিসম্পন্ন এবং শাস্ত্রজ্ঞে পরিণত হয়। সাত মাসের অভ্যাসে হয় অধিকতর বলবান। (১৩)

অষ্টমাসাভ্যাসবশাৎ স্বর্ণকান্তিঃ স্থিরা ভবেৎ।
নবমাস প্রযোগেন ক্ষয়-কুষ্ঠ বিনাশনম্।। ১৪

আট মাসের অভ্যাসে শরীরে স্থায়ীভাবে স্বর্ণকান্তি লাভ করা যায়। নয় মাসের অভ্যাসে ক্ষয়রোগ এবং কুষ্ঠরোগ বিদূরিত হয়। (১৪)

দশ মাস প্রয়োগেন জায়তে তেজসাং নিধিঃ।
একাদশভিরেবাত্র মাসৈঃ সর্বাঙ্গ নির্মলঃ ।। ১৫

দশ মাসের প্রয়োগে মানুষ তেজস্বী হয়। এগার মাসের অভ্যাসে সকল

অঙ্গ মালিন্যমুক্ত হয়। (১৫)

জায়তে মানবো বর্ষপ্রয়োগেনার্কসংনিভঃ।
বর্ষদ্বয়েন জায়তে পৃথিবীতত্ত্বসংজয়ী।। ১৬

এক বৎসরের অভ্যাসে মানুষ সূর্যের ন্যায় তেজস্বী হয়। দুই বৎসরের অভ্যাসে পৃথিবীতত্ত্ব অর্থাৎ রূপ-রস-শব্দ-গন্ধ-স্পর্শের উপর জয় লাভ করেন। (১৬)

বর্ষত্রয়েণ জায়তে অপ তত্ত্বজয়কৃদ্ ভবেৎ।
চতুর্বর্ষাভ্যাসতঃ স্যাৎ তেজস্তত্ত্বজয়ী ধ্রুবম্।। ১৭

তিন বৎসরের অভ্যাসে জলতত্ত্বের উপর জয় লাভ করেন। চারি বৎসরের অভ্যাসে নিশ্চিত ভাবেই তেজস্তত্ত্বের উপর জয়ী হইয়া থাকেন। (১৭)

পঞ্চবর্ষাভ্যাসতশ্চ যোগী বায়ুজয়ী ভবেৎ।
সপ্তবর্ষ প্রয়োগেন অহংকারজয়ী ভবেৎ।। ১৮

পাঁচ বৎসরের অভ্যাসে বায়ুজয়ী যোগী হওয়া যায়। সাত বৎসরের প্রয়োগে অহং তত্ত্বের উপর জয় লাভ করা যায়। (১৮)

অষ্ট বর্ষপ্রয়োগেন মহত্তত্ত্বজয়ী ভবেৎ।
নব বর্ষাভ্যাসতোঽয়ং জন্মাত্যয় বিবর্জিতঃ।। ১৯

আট বৎসরের প্রয়োগে মহত্তত্ত্বের উপর জয় লাভ করা যায়। নয় বৎসরের অভ্যাসে মানুষ জন্ম-মৃত্যুর অতীত হইয়া অমরত্ব লাভ করে। (১৯)

দশবর্ষপ্রয়োগেন খেচর শ্রমবর্জিতঃ।
তথা চৈকাদশে বর্ষে শৃণোত্যাভ্যংতরং ততঃ।। ২০

দশ বৎসরের অভ্যাসে মানুষের শ্রমবোধ চলিয়া যায় এবং আকাশে সঞ্চরণ করিবার ক্ষমতা লাভ করে। এগার বৎসরের অভ্যাসের ফলে মানুষ দেহের অভ্যন্তরের সকল ক্রিয়াকলাপ প্রত্যক্ষ করিবার ক্ষমতা লাভ করে। (২০)

দ্বাদশাব্দ প্রয়োগেন জাবেদাচন্দ্রতারকম্।
বাধ্যতে নৈব সর্পাদ্যৈবিষাদ্যের্ণ বিহিংস্যতে।
ন দহ্যতেঽগ্নিনা ক্বাপি কাষ্ঠবৎ তরতে জলম্।। ২১

বারো বৎসরের ক্রমাগত প্রয়োগে চন্দ্র এবং তারকার ন্যায় দীর্ঘ জীবন লাভ করা যায়। সর্পাদির বিষেরও কোন প্রতিক্রিয়া তাঁহার উপর হয় না। অগ্নি তাঁহাকে দগ্ধ করিতে পারে না। জলে তিনি কাষ্ঠখণ্ডের ন্যায় ভাসিতে পারেন। (২১)

অন্যং দেবি! প্রকারং তে বক্ষ্যামি শৃণু যত্নতঃ।
শিবাম্বু মিশ্রিতং চূর্ণং গুড়ুচ্যা ভক্ষেয়েন্নরঃ।। ২২

এবং ষন্মসতো রোগৈর্বিমুক্তঃ প্রাপ্নুয়াৎ সুখম্।
হরীতকী ভবং চূর্ণং ভক্ষয়েত্ত, প্রয়োগত।। ২৩

শিবাম্বু পানকং কুর্যাজ্জরারোগ বিনাশনম্।
একবর্ষাভ্যাসবশাৎ জায়তে বলবত্তরঃ।। ২৪

হে দেবি, অন্য কথা তোমায় বলিতেছি, যত্নপূর্বক তাহা শুন—প্রস্রাবের সঙ্গে গুলঞ্চের চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া পান করিলে ছয় মাসের মধ্যেই রোগ মুক্ত হইয়া সুখ লাভ করা যায়। হরীতকী চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া পান করিলে জরারোগ বিনষ্ট হয়। এক বৎসর ধরিয়া এই অভ্যাস করিলে অধিকতর বলবান হওয়া যায়। (২২-২৪)

গন্ধকং মাষমাত্রং তু প্রাতঃকালে চ ভক্ষয়েৎ।
এবং বর্ষ ত্রয়াভ্যাসাৎ জীবেদাচন্দ্রতারকম্।
তস্য মূত্র পুরীষাভ্যাং শুক্ল ভবতি কাঞ্চনম্।। ২৫

তিন বৎসর ধরিয়া প্রাতঃকালে একমাষা পরিমাণ গন্ধক প্রস্রাবের সহিত গ্রহণ করিলে চন্দ্র এবং তারকার ন্যায় দীর্ঘজীবি হওয়া যায়। তাহার মূত্র এবং মলের দ্বারা স্বর্ণকে শুভ্র করা যায়। (২৫)

কোষ্ঠং শিবাম্বু মিলিতং ভক্ষয়েৎ ক্রময়োগতঃ।
দ্বাদশাব্দ প্রয়োগেন বলিপলিতবর্জিতঃ।
নাগাযুতৈঃ সমবলো জীবেদাচন্দ্রতারকম্।। ২৬

ক্রমে ক্রমে কোষ্ঠ মূত্রের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া দ্বাদশ বৎসর ভক্ষণ করিলে বার্ধক্যকে জয় করিয়া অযুত হস্তীর ন্যায় বলশালী হইয়া চন্দ্র এবং তারার ন্যায় দীর্ঘজীবি হওয়া যায়। (২৬)

মরীচং ত্রিফলাচূর্ণং মিশ্রিতং চ শিবাম্বুনা।
এতদ্‌যোগ প্রয়োগেন জায়তেঽপ্যমর দ্যুতিঃ।।

গোলমরীচ এবং ত্রিফলাচূর্ণের সঙ্গে শিবাম্বু মিশ্রিত করিয়া পান করিলে দেব কান্তি লাভ করা যায়। (২৭)

গন্ধকং চাভ্রসত্ত্বেন মিশ্রিতং ক্রময়োগতঃ।
ভক্ষয়েদম্বু মাত্রং যঃ সহিতেন শিবাম্বুনা।। ২৮
নাশয়েদ্ ঔদরান্ রোগাম্ তথা বায়ুসমুদ্ ভবান্।
বলবান দিব্যকান্তিশ্চ দীর্ঘায়ুঃ কালবঞ্চকঃ।।২৯

গন্ধক এবং অভ্রের সহিত মিশ্রিত জল মূত্রের সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করিলে বায়ুজনিত এবং উদরের সকল রোগ বিনষ্ট হয়। তখন মানুষ দিব্যকান্তি এবং দীর্ঘায়ু লাভ করিয়া থাকে। (২৮-২৯)

শিবাম্বুভক্ষণং যস্তু নিত্যং কুর্বন্ দিনে দিনে।
অক্ষারাম্লকটূন্যত্তিস সিদ্ধিং শীঘ্রমৃচ্ছতি।। ৩০

যিনি নিত্য শিবাম্বু পান করেন এবং ক্ষার, অম্ল এবং ঝাল গ্রহণ করেন না, তিনি সত্বর সিদ্ধি লাভ করেন। (৩০)

সর্বোপদ্রব নির্মুক্তঃ সদাশিব বপুর্ধরঃ।
ব্রহ্মাণ্ড গোলোকে ক্রীড়ন্ দেববন্মোদেতে চিরম্।। ৩১

তিনি সকল উপদ্রব হইতে মুক্ত হইয়া সদাশিবের ন্যায় তেজস্বী দেহ ধারণ

করিয়া ব্রহ্মাণ্ড এবং গোলোকে অনন্তকাল ধরিয়া দেবতার ন্যায় আনন্দে বিহার করিবেন। (৩১)

নিম্বস্য পত্রজরসং তন্মিশ্রং চ শিবাম্বু না।
যঃ সেবতে যোগযুক্তো ভবেদমরোপমঃ ॥ ৩২

যোগ সাধক মনুষ্য নিমপাতার রসের সঙ্গে মূত্র মিশ্রিত করিয়া পান করিলে দেবতার ন্যায় কান্তিমান হয়। ৩২

নিম্বতণ্ডমিশ্রিতং চূর্ণং বিদারীকন্দসংভবমু।
আবর্যসেবেনোজ্জং তু কায়দোষাংস্ত্যজেৎ তত॥ ৩৩

নিমের ছালের চূর্ণ এবং কন্দমূলনির্যাসের সঙ্গে শিবাম্বু মিশ্রিত করিয়া এক বৎসর সেবন করিলে শরীরের অভ্যন্তরের সকল দোষ অপগত হয়। ৩৩

পদ্মবীজং সম-ক্ষীকং সর্ষপেন সমন্বিতম্।
শিবাম্বু ভক্ষয়েন্ন নং জায়তে দেহলাঘবম্॥ ৩৪

পদ্মবীজ, মধু এবং সরিষা শিবাম্বুর সহিত মিশ্রিত করিয়া পান করিলে দেহ হাল্কা হয়। (৩৪)

মধুকফলবীজং চ ত্রিফলাসমভাগতঃ।
ভক্ষয়েদর্নিশং তেন জরারোগক্ষয়ো ভবেৎ॥ ৩৫

মহুয়াফলের বীজ এবং ত্রিফলা সমপরিমাণে শিবাম্বুর সহিত মিশ্রিত করিয়া সর্বদা সেবন করিলে জরা এবং রোগ বিনষ্ট হয়। (৩৫)

ক্ষৌদ্রং স-সৈন্ধব প্রাতর্ভক্ষয়েৎ সমভাগতঃ।
পশ্চাশ্ছিবাম্বুসংপায়ী ভবেদ্ দিব্য শরীরভাক্॥ ৩৬

যিনি প্রাতঃকালে সম পরিমাণ মধু এবং সৈন্ধবলবণ সেবন করিয়া পরে শিবাম্বুপান করেন, তিনি দিব্য শরীরের অধিকারী হইয়া থাকেন। (৩৬)

গন্ধকং ধাত্রীচূর্ণঞ্চ জাতীফল সমন্বিতম্।
আদৌ জগ্ধা ততঃ পেয়ং শিবাম্বুরুগ্ বিনাশকৃৎ।। ৩৭

গন্ধকের সঙ্গে আমলকী চূর্ণ এবং জায়ফল চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া প্রথমে সেবন করিবে। তাহার পর শিবাম্বু পান করিলে রোগ বিনষ্ট হইবে। (৩৭)

পয়োভক্ষঃ সপ্তবর্ষং নিত্যং পানং শিবাম্বুনঃ।
করোতি সততং রোগনাশনং বলিতুষ্টিকৃৎ।। ৩৮

সাত বৎসর ধরিয়া নিত্য উষ্ণদুগ্ধ এবং শিবাম্বু পান করিলে রোগ বিনষ্ট হয়, শরীরে শক্তি সঞ্চারিত হয় এবং পুষ্টিলাভ করা যায়। (৩৮)

করোত্যশনকং যস্তু চূর্ণংস্যামৃতকস্য চ।
পশ্চাচ্ছিবাম্বু পানং চ কুর্বন মৃত্যুং জয়েদ্ ধ্রুবম্।।

অমৃতফলের চূর্ণ (দ্রাক্ষা, বিল্ব, আম্র) সেবন করিয়া পরে শিবাম্বু পান করিলে নিশ্চিতভাবে মৃত্যুকে জয় করা যায়। (৩৯)

মধুশর্করয়োপেতং পিবেদ্ যশ্চ শিবাম্বুকম্।
মাসষট্ কবশেনায়ং রোগমুক্তঃ সুবাক্শিরাঃ।। ৪০

মধু এবং শর্করার সহযোগে শিবাম্বু পান করিলে ছয় মাসের মধ্যেই রোগমুক্ত হওয়া যায় এবং বাক্শক্তি পরিবর্ধিত হয় ও মস্তক শীতল থাকে। (৪০)

কৃৎস্নাং শুংঠিযুতাং চাপি চূর্ণিতাং বস্তু ভক্ষয়েৎ।
পশ্চাশ্ছিবাম্বু পানীয়ং রোগং জয়তি সুস্ফুটম্।। ৪১

সম্পূর্ণ শুঠিচূর্ণ সেবন করিয়া পরে শিবাম্বু পান করিলে রোগ জয় করা যায়, ইহা সুস্পষ্ট। (৪১)

প্রাতঃ শিবাম্বু পানেন নির্গুড়ীপত্র ভক্ষণাৎ।
জায়তে বলবান্ যোগী দীর্ঘদৃষ্টিঃ কৃতার্থকঃ।। ৪২

প্রাতঃকালে শিবাম্বুর সহিত নির্গুড়ীপত্র (নীল শেফালিকার পাতা, দারুচিনি,

জায়ফল) ভক্ষণ করিলে বলবান, যোগী এবং দীর্ঘ দৃষ্টিসম্পন্ন হওয়া যায়। (৪২)

মনঃ শিলাং যত্ন যোগী চূর্ণিতাস্ত শিবাম্বুকে।
বিলেপনাদরোগঃ স্যাদঙ্গে কৃষ্ণ শিরোরুহঃ ।। ৪৩

মনঃশিলা চূর্ণ শিবাম্বুর সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া লেপন করিলে অঙ্গ নীরোগ এবং মস্তকের কেশরাশি কৃষ্ণবর্ণ হইয়া থাকে।। (৪৩)

অথ লেপনবিধি

অথ বক্ষ্যে মহেশানি লেপনং চ শিবাম্বুনা।
যথোক্তলেপনাদ্ যোগী যোগসিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ।। ৪৪
শিবাম্বু প্রথমং গ্রাহ্যং মৃৎপাত্রে স্থাপয়েৎ ধ্রুবম্।
তুর্যভাগাবশিষ্টং তৎ স্বাং গশীতলমুদ্ধরেৎ।। ৪৫
তস্য মন্ত্রং প্রবক্ষ্যামি গ্রহণাদানসর্জনে
মন্ত্রঃ—ওঁ হ্রীং ক্লীং ভৈরবায় নমঃ ।।
অনেন গ্রহণং কুর্যাদ্‌যোগী যত্নাচ্ছিবাম্বুনঃ।
মন্ত্রঃ—ওঁ শ্রীং ক্লীং উড্ডামরেশ্বরায় নমঃ ।।
অনেনাদায় তৎপানং যোগী কুর্বন্নদোষভাক্।। ৪৬

অতঃপর হে দুর্গে, শিবাম্বু লেপনের বিধি বলিতেছি। ইহার যথাযথ লেপনে যোগসিদ্ধি অর্জন করা যায়। প্রথমে মৃৎপাত্রে শিবাম্বু রক্ষা করিবে। অবশিষ্ট চতুর্থভাগ শীতল করিয়া স্বীয় অঙ্গে ব্যবহার করিবে। ইহা গ্রহণ এবং ব্যবহারের মন্ত্র বলিতেছি—

ওঁ হ্রীং ক্লীং ভৈরবায় নমঃ—এই মন্ত্র উচ্চারণ করিয়া সযত্নে শিবাম্বু গ্রহণ করিবে। তাহার পর "ওঁ শ্রীং ক্লীং উড্ডামরেশ্বরায় নমঃ"—মন্ত্রে শিবাম্বু লইয়া পান করিলে যোগী নির্দোষ হইয়া যান। (৪৪-৪৬).

মন্ত্র—ওঁ সর্বসৃষ্টিপ্রভাবে রুদ্রায় নমঃ।
অনেন দেবি! মন্ত্রেণ প্রযত্নোৎসর্জনং চরেৎ।। ৪৭
তৎসমাদায় স্বাংগে তু যোগী সংলেপয়েচ্ছিবে।
তেনাঙ্গপুষ্টির্বিপুলা রোগনাশো বিশেষতঃ।। ৪৮
যোগীন্দ্রত্বমবাপ্নোতি গতিরব্যাহতা ভবেৎ।
নাগাযুত বলো যোগী যথেষ্ঠং ভোজনী ভবেৎ।। ৪৯

হে দেবি, "ওঁ সর্বসৃষ্টি প্রভাবে রুদ্রায় নমঃ"—এই মন্ত্র পাঠ করিয়া মূত্রত্যাগ করিবে। অনন্তর তাহা স্বীয় লিঙ্গে লেপন করিলে লিঙ্গের পুষ্টি এবং রোগনাশ হয়। অব্যাহত গতি হইয়া যোগীন্দ্রত্ব লাভ করা যায় এইভাবে। অযুত হস্তীর ন্যায় বলবান হইয়া ইচ্ছামত ভোজনের সামর্থ্যও এইভাবে লাভ করা যায়। (৪৭-৪৯)

*অপক্কং শিবতোয়ং তু লেপয়েনমূঢ়বুদ্ধিতঃ।
রোগবৃদ্ধিবাপ্নোতি সর্বাঙ্গশিথিলো ভবেৎ।। ৫০
তস্মাদপক্কং ন ক্কাপি শিবতোয়ং বিলেপয়েৎ।
পক্কে শিবাম্বুকে দেবি! সর্বসিদ্ধি করে স্থিতাঃ।। ৫১

মন্দবুদ্ধিবশতঃ কেহ যদি জ্বাল না দিয়া শিবাম্বু লেপন করে তাহা হইলে রোগ বৃদ্ধি হয় এবং সর্বাঙ্গ শিথিল হইয়া যায়। সেইজন্য জ্বাল না দেওয়া শিবাম্বু কখনো লেপন করিবে না। হে দেবি, জ্বাল দেওয়া শিবাম্বু ব্যবহারে সকল সিদ্ধি করতলগত হয়। (৫০-৫১)

* ডামর তন্ত্রের ৫০-৫১ শ্লোকের "অপক্কং শিবতোয়ং" নিয়ে তান্ত্রিকদের সঙ্গে আলোজনা করা হয়েছে। তাদের প্রচলিত ব্যবহারিক মতে পক্ক শব্দের অর্থ—সম্পূর্ণরূপে পরিপুষ্ট। যেমন ফল বলতে আমরা ফলের পরিণত অবস্থাকে বুঝি এইরূপ পক্ক শিবাম্বু বলতেও শিবাম্বুর পরিণত অবস্থাকে বুঝতে হবে। কবিরাজী রসায়নকে কিছুদিন রেখে পুরাতন হলে তাকে পরিপক্ক বলে। শিবাম্বু সেরূপ একটি রসায়ন তাই লেপনের পূর্বে পরিপক্ক করে দেওয়া দরকার। এই

পরিপক্কতার জন্য তাকে একটি আচ্ছাদিত পাত্রে অন্ততঃ ৪ দিন বাসি করে নিতে হয়। তখনই তার পরিপক্কতা আসে এবং লেপনের উপযুক্ত হয়। "অপক্ক" শব্দের দ্বারা টাটকা শিবাম্বু বুঝায়। টাটকা শিবাম্বু দ্বারা মর্দন শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর। তান্ত্রিকদের এই ব্যাখ্যাই গ্রহণীয় মনে হয়। কারণ আমরা বাসি শিবাম্বু লেপনের কথা জানি কিন্তু এই শ্লোক ছাড়া ডামরতন্ত্রের অন্য কোথাও বাসি শিবাম্বুর কথা নেই। তবে শীতের দিনে গায়ে মাখার জন্য গরম জলে শিবাম্বুপাত্র রেখে ঐ শিবাম্বু দেহে মর্দন করিলে ঠাণ্ডা লাগার ভয় থাকবে না!

শিবশ্চ্যুতাম্বুপানেন শিবাম্বুবিধিনা ততঃ।
শিবতোয় বিলেপায় যোগী স্যাদজামরঃ।। ৫২
তস্য মূত্রপুরীষাভ্যাং শুক্লং ভবতি কাঞ্চনম্।
শিরোমৃতং কক্ষজলং শিবতোয় বিমিশ্রিতম্।
লেপয়েদঙ্গকে যোগী মহাবলযুতোঽপ্যরুক্।। ৫৩

শিবাম্বু বিধি অনুসারে শিবাম্বু পান এবং বিলেপনের দ্বারা যোগী জরা এবং মৃত্যুকে অতিক্রম করিতে পারে। তাঁহার মূত্র এবং পুরীষের দ্বারা সুবর্ণকে শুভ্র করা যায়। শিরোমৃত এবং কক্ষ জলের সঙ্গে শিবাম্বু মিশ্রিত করিয়া অঙ্গে লেপন করিলে মানুষ মহাবলশালী এবং নীরোগ হয়। (৫২-৫৩)

প্রাতর্নিরন্তরং যোগী পানং কুর্বন্ শরৎ ত্রয়ম্
অক্ষার তিক্তকটুকভোজী কামেশ্বরো ভবেৎ।। ৫৪
দূরদর্শনগামী স্বাদ্ দূরঘ্রাণকরেত্যরুক।
চনকানগুড়সং মিশ্রান্ ভর্জিতান্ যোহজিতঃ প্রিয়ে।। ৫৫
পশ্চাচ্ছিবজলং পীত্বা তশ্চাপ্যঙ্গে বিলেপয়েৎ।
ষণ্মাসাভ্যাসবশতো জায়তেঙ্গলধুত্বভাক্।। ৫৬

তিন বৎসর নিত্য প্রাতঃকালে ইহা পান করিলে এবং তিক্ত, ক্ষার এবং কটুভোজন না করিলে কামশক্তিতে প্রভূত শক্তিমান হওয়া যায়। ছয় মাস ধরিয়া

ছোলাভাজা গুড়ের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া ভোজনান্তর শিবাম্বু পান এবং অঙ্গে লেপন করিলে শরীর হাল্কা হইয়া থাকে। (৫৪-৫৬)

কণামূলং মাষমাত্রং মরীচং মাষমাত্রকম।
যো ভক্ষয়েৎ প্রত্যহং চ পশ্চাচ্ছিবজলং পিবেৎ।
মাসমাত্রেণ দেবেশি! সুস্বরঃ কায়রোগজিৎ।। ৫৭
সর্বদা চূর্ণিতং বিশ্বৌষধং যোগীশ্বরোপিবেৎ।
পশ্চাচ্ছিবাম্বুপায়ী চ মহাবলপরাক্রমঃ।
নাগাযুতসমপ্রাণো দেবস্ত্রী প্রার্থ্যযৌবনঃ।। ৫৮

একমাষা পরিমাণ পিপুলচূর্ণ এবং তিনমাষা পরিমাণ গোলমরিচ চূর্ণ প্রত্যহ সেবনান্তর একমাস ধরিয়া যে শিবাম্বু পান করে, হে দেবি, তাহার কণ্ঠস্বর মধুর হয় এবং তাহার দেহের রোগাদি বিনষ্ট হয়। সর্বদাই শুনীচূর্ণ সেবনান্তর যিনি শিবাম্বু পান করেন, তিনি মহাবল ও পরাক্রমশালী হইয়া থাকেন। অযুত হস্তীর ন্যায় তাহার শক্তি হয়। তাহার যৌবন স্বর্গের দেবীরাও প্রার্থনা করিয়া থাকেন। (৫৭-৫৮)

অভয়াং ভর্জিতাং চূর্ণীকৃতাং ভুক্তা পিবেচ্ছিবে।
সর্বামঙ্গলনির্মুক্তো দেবকায়ঃ প্রসন্নধীঃ।। ৫৯
গডূচী ত্রিফলাচূর্ণং সমভাককটু ত্রিকম্।
ভক্ষয়েৎ ক্ষীরভত্তকাশী শিবাম্বু পরিসেবকঃ।
অব্দাৎ যোগীবিজানাতি শাস্ত্রতত্ত্বং যথোক্তবৎ।।
দেবজ্জায়তে ভূমৌ মহাবলপরাক্রমঃ।
অব্দাৎ যোগী বিজানাতি শাস্ত্রতত্ত্বং যথোক্তবৎ।। ৬০
দেবজ্জায়তে ভূমৌ মহাবলপরাক্রমঃ।
বর্ষত্রয়াভ্যাসতঃ স্যাৎ সর্বজ্ঞঃ সর্বসিদ্ধিযুৎ।
বক্তকানধীত শাস্ত্রস্য ত্রৈলোক্যমপি পশ্যতি।। ৬১
শরপুঙ্খাসপচাংগা চূর্ণিতা চ শিবাম্বুনা।
পিবেৎ যোগী মহাযোগী পরমানন্দভংগ ভবেৎ।। ৬২

হরীতকী ভাজিয়া চূর্ণ করিয়া সেবনান্তর শিবাম্বু পান করিলে সর্ব অঙ্গ মালিন্য মুক্ত হয়, প্রসন্ন বুদ্ধি হইয়া দেব শরীর লাভ করা যায়। গড়ূচী, ত্রিফলাচূর্ণ এবং শুঠি , জিরা ও পিপুল চূর্ণ সমপরিমাণে দুধভাতের সঙ্গে ভোজন করিয়া শিবাম্বু পান করিলে পৃথিবীতে পরাক্রমশালী হইয়া দেবতার ন্যায় বিরাজ করা যায়। তিন বৎসর ধরিয়া সর্বদা ইহার অভ্যাস করিলে সর্বজ্ঞ হওয়া যায়, সর্ব সিদ্ধি লাভ করা যায়। উত্তম বক্তা হওয়া যায়, শাস্ত্রাধ্যয়নে নিপুণতা লাভ হয়, ত্রৈলোক্যের সব কিছুই তাঁহার দৃষ্টিতে পড়ে। পঞ্চাঙ্গ চূর্ণ মিশ্রিত শিবাম্বু পান করিলে মহাযোগী হইয়া পরমানন্দ লাভ করা যায়। (৫৯-৬২)

মহৌষধং মহাদেবি! মধুর ত্রয় মিশ্রিতম্।
সনির্গুণ্ডী পত্ররসং পিবেচ্ছিবজলান্বিতম্।। ৬৩
একমাসেন দেবেশি! দৃঢ়াঙ্গোমিতবিক্রম।
অব্দান্তরাদ্ যোগসিদ্ধঃ কর্তব্য যেগমাপ্নুয়াৎ।। ৬৪
কৃষ্ণাংস্তিলাংস্তথা শ্বেতাং সমভাগান্ প্রভক্ষয়েৎ।
করংজবীজসংযুক্তম্ পিচুর্মদরসেন চ।
ভক্ষয়েৎ তন্মহাযোগী পক্ষাৎ সর্বাংগসুন্দর।। ৬৫

নীল শেফালিকার পত্ররসের সহিত শর্করা, গুড় এবং মধু মিশ্রিত করিয়া শিবাম্বুসহ একমাস পান করিলে দৃঢ় অঙ্গযুক্ত এবং অমিত বিক্রমশালী হওয়া যায়, এক বৎসর অভ্যাস করিলে যোগসিদ্ধ হওয়া যায়। কৃষ্ণ [illegible] এবং শ্বেত তিল সমপরিমাণে ভোজন করিয়া করমচা বীজ মদরসের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া শিবাম্বু পান করিলে সর্বাঙ্গ সুন্দর হইবে এবং যোগসিদ্ধি লাভ করা যাইবে। (৬৩-৬৫)

অহিফেনং দগ্ধশুদ্ধং গুঞ্জাত্রয়মিতং বুধঃ।
শিবাম্বু ভক্ষণাৎ পীত্বা যথেষ্ঠং মৈথুনং ভবেৎ।। ৬৬
জিতবীর্যো জিতশ্বাসো জিতকামরুষাদিকঃ।
বহুকালং বিচরতে নিখিলাং বসুধামিমাম্।। ৬৭
নির্গুঙ্গীং সনিশাযুগ্মাং ত্রিফলাং ভক্ষয়েৎ ততঃ।

পিবেচ্ছিবজলং দেবি ত্রিমাসং যোগবিচ্ছিবে।
জায়তে সর্ববিৎসূক্ষ্মঃ কামকোটি সমদ্যুতিঃ।। ৬৮

শিবাম্বু পানের পরে দগ্ধ শুদ্ধ অহিফেন তিনটি গুঞ্জাপরিমাণ সেবন করিলে ইচ্ছানুসারে রতি ক্রিয়া করা চলে। তখন সেই ব্যক্তি জিতবীর্য, জিতশ্বাস এবং জিতকাম ও জিতরোগ হইয়া নিখিল বিশ্বে বহুকাল ধরিয়া বিচরণ করেন। নীল শেফালী, হলুদ এবং ত্রিফলা ভক্ষণ করিয়া শিবাম্বু নিয়মিত পান করিলে তিন মাসে যোগজ্ঞান লাভ করা যায়। সর্বজ্ঞ, সূক্ষ্মবুদ্ধিসম্পন্ন এবং কোটি কন্দর্পের ন্যায় কান্তি লাভ করা যায়। (৬৬-৬৮)

ভৃঙ্গরাজং সমাক্ষীকিং লীঢবা চ শিবতোয়কম্।
পীত্বা মহেশানি! যোগরূঢ়ঃ ক্রমেণ তু।
ষণ্মাসাভ্যাসতঃ কালবঞ্চকো দীর্ঘদর্শনঃ।। ৬৯
নিম্বতচং সাগ্নিমূলং কণামূলসমন্বিতম্।
শিবাম্বুসেবী ষণ্মাসাজ্জায়তেঽমরপূজিতঃ।। ৭০
রক্তাপামার্গজং মূলং চক্রমর্দস্য মূলকম্।
সপারিভদ্ররসকং পীত্বা শিবজলং পিবেৎ।। ৭১
কৃষ্ণকেশো রোগ মুক্তো বলীপলিতবর্জিতঃ।
দশ যোজন পর্যন্তমনায়াসন গচ্ছতি।। ৭২
শৃণোতি দূরবৃত্তান্তং জানাতি পরিচিত্তম্।
রাজচন্দ্রমুখী --- চিত্তমোষকঃ পরমেশ্বরী।। ৭৩

মধুযুক্ত ভৃঙ্গরাজ লেহন করিয়া শিবাম্বু পান করিবে। তাহাতে ক্রমে যোগের পথে আরোহণ সহজ হইবে। ছয় মাসের ক্রমিক অভ্যাসে দীর্ঘায়ু হইবে। নিমের ছাল, চিত্রকমল এবং পিপুলমূলের রস শিবাম্বুর সহিত মিশ্রিত করিয়া ছয় মাস পান করিলে দেবপূজ্য হওয়া যায়। রক্তাপামার্গজ, চক্রমর্দ এবং দেবদারুর মূলের রস পান করিয়া শিবাম্বু পান করিলে রোগমুক্ত হওয়া যায়, কেশ কৃষ্ণই থাকিবে, কেশ শুভ্র হইবে না। এমন ব্যক্তি অনায়াসেই দশ যোজন পর্যন্ত ভ্রমন করিতে পারেন। তিনি ঘরে বসিয়া দূরের কথা শ্রবণ করিতে পারেন,

অপরের মনের অভিপ্রায় জানিতে পারেন। সুন্দরী চন্দ্রবদনা রাজকন্যার চিত্তও হরণ করিতে পারেন। (৬৯-৭৩)

করবীর-রসং দেবি! মাষমাত্রং লিহেৎ সদা।
শিবাম্বুসেবকো বর্ষাজ্জায়তে ভ্রমবর্জিতঃ ॥ ৭৪
শ্বেতগুঞ্জারসং পত্রং শরপুঙ্খাসসংভবম্।
বীজং চ চক্রমর্দস্য মাতুলংগস্য মূলকম্॥ ৭৫
সমভাগং চূর্ণয়িত্বা গুটিকাং শিবতোয়তঃ।
বধ্নীয়দ্ মটরপ্রখ্যাং খাদেৎপ্রত্যহমেককাম্॥ ৭৬
তদূর্ধ্বং শিবতোয়স্য পানকং বিধিবচ্চরেৎ।
একমাসেন যোগীন্দ্রো জায়তেঽমলবিগ্রহঃ॥ ৭৭

মাষা পরিমাণ করবীর রস লেহন করিয়া শিবাম্বু পান করিলে এক বৎসরে ভ্রমশূন্য হওয়া যায়। শ্বেতগুঞ্জা পাতার রস, শরপুঙ্খের (তৃণবিশেষ) রস, পদ্মের বীজ, এবং মাতুলুংগের (বীজপুর বৃক্ষ) মূল সমানভাগে গ্রহণান্তর চূর্ণ করিয়া শিবাম্বু মিশ্রিত করিয়া মটর প্রমাণ বটিকা নির্মাণ করিয়া প্রত্যহ একটি করিয়া সেবন করিবে। তাহার পর শিবাম্বু পান করিলে মানুষ একমাসেই নীরোগ হইবে। (৭৪-৭৭)

করংজবীজচূর্ণং তু বটক্ষীরবিচূর্ণিতম্।
সাহিফেনং লিয়ৎ প্রাতঃ শিবতোয়স্য পানকৃৎ।৭৮
ষণ্মাসাজ্জায়তে যোগী যুবা ষোড়শবার্ষিকঃ।
অদৃশ্যভাবমাপ্নোতি স্বেচ্ছয়োদ্ভেদমেব হি॥ ৭৯
কাকজংঘাপত্ররসং ভৃঙ্গরাজরসান্বিতম্।
মধুত্রয়ুতং লীঢবা বলী পলিতবর্জিতঃ॥ ৮০
জীরকদ্বিতয়ং দারুমিশ্রিতং সিতসর্ষপম্।
মাসমাত্রাভ্যাসতঃ স্যাৎ জরাপলিতবর্জিতঃ॥ ৮১
সৌভাংজনদ্বয়ং মাংসী শ্বেতসর্ষপবীজকম্।
ঘৃতক্ষৌদ্রযুতং পীত্বা ভবেদ্ গন্ধর্বরূপধৃক্॥ ৮২

করংজবীজের চূর্ণের সঙ্গে বটের ক্ষীর মিশ্রিত করিয়া অহিফেন সহ লেহন করিয়া শিবাম্বু পান করিবে। এই ভাবে ছয়মাস অভ্যাস করিলে ষোড়শ বর্ষের যুবকের সামর্থ্য লাভ করিবে। ইচ্ছানুসারে অদৃশ্য এবং দৃশ্য হইবার অলৌকিক শক্তি লাভ করিবে। কাকজংঘাপত্রের রসের সঙ্গে ভৃঙ্গরাজের রস মিশ্রিত করিয়া মধুসহযোগে লেহন করিয়া শিবাম্বু পান করিলে বার্ধক্যশূন্য হইয়া বলবান হইতে পারা যায়। দুই প্রকারের জিরা, দারুচিনি এবং শ্বেতসর্ষপ পেষণ করিয়া শিবাম্বুসহ একমাস ধরিয়া পান করিলে জরাজয়ী হইতে পারিবে। দুই প্রকারের সৌভাঞ্জন, জটামাংসী, এবং শ্বেতসর্ষের সঙ্গে ঘৃত এবং মধু সংযুক্ত করিয়া শিবাম্বু সহ পান করিলে গন্ধর্বের ন্যায় রূপবান হওয়া যায়। (৭৮-৮২)

কালনেমিং সভাগীকং নবনীত বিলেড়িতম্।
পীত্বা পশ্চাৎ পিবেদ্ যোগী শিবাম্বু রুচিরোভবেৎ।। ৮৩
জলকেসরকং চৈব দ্রাবণীবীজ মিশ্রিতম্।
শিবাম্বুলৌড়িতং খাদেদ বৎসরাজ্জায়তেজরঃ।। ৮৪
নস্যং প্রাতঃ প্রকুরুতে যোগী দেবি! শিবাম্বুনা।
কফরোগা বিনশ্যন্তি বাতরোগা সপৈত্তিকাঃ।
জ্বলজ্জঠরবহ্নিঃ স্যাদতিকায়বলোইবলঃ।। ৮৫
বারত্রয়ং বাসরে তু রাত্রৌ যোগী ত্রিবারকম্।
শিবাম্বুমর্দনং কায়ে কুর্যাদ্ দীর্ঘায়ুষী ভবেৎ।। ৮৬
দৃঢ়াঙ্গসন্ধিঃ কৃৎস্নাংগঃ পরমানন্দসংযুতঃ।
অহোরাত্রং ত্রিবারং তু যঃ কুর্যাদঙ্গমর্দনম্।
শিবাম্বুনা মহেশানি! স্বর্ণকায়রুচিঃ সুহৃৎ।। ৮৭

কালনেমি ভাগীকের সঙ্গে মিশ্রিত করিয়া মাখনের সহিত আলোড়িত করিয়া পান করিবে। তাহার পর শিবাম্বু পান করিলে সুন্দর হইবে। শেওলার সঙ্গে রিঠাবীজ মিশ্রিত করিয়া শিবাম্বুর সহিত আলোড়িত করিয়া এক বৎসর সেবন করিলে জরা রহিত হওয়া যায়। প্রাতঃকালে শিবাম্বু নস্য ব্যবহার করিলে শ্লেষ্মা, বাত এবং পিত্তসংক্রান্ত রোগ বিনষ্ট হয়। জঠরে অগ্নি প্রদীপ্ত হয় এবং বলবান

হওয়া যায়। দিনে তিনবার এবং রাত্রে তিনবার করিয়া দেহে শিবাম্বু মালিশ করিলে দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়। অহোরাত্র তিনবার করিয়া শরীরে শিবাম্বু মর্দন করিলে অঙ্গসন্ধি দৃঢ় হয়, শরীর সবল হয়, পরম আনন্দ লাভ করা যায় এবং সোনার ন্যায় অঙ্গকান্তি হয়। হৃদয় সবল হয়। (৮৩ - ৮৭)

সকৃৎপানং সকৃচ্চাংগমর্দনং যঃ শিবাম্বুনা।
বিদধাতি মহেশানি! মহাবিক্রমবিগ্রহঃ।। ৮৮
ত্রিবর্ষাদতিদীপ্তাঙ্গঃ কলাবিজ্ঞানসংযুতঃ।
বাক্‌সিদ্ধিস্তস্য জায়তে জীবেদাচন্দ্রতারকঃ। ৭৯

হে পার্বতি, একবার শিবাম্বু পান এবং একবার শিবাম্বু দ্বারা অঙ্গমর্দন করিলে দেহ পরাক্রমশালী হয়। তিন বৎসর ধরিয়া এইভাবে চলিলে দেহ হয় উজ্জ্বল। কলা এবং বিজ্ঞানে বৈদগ্ধ্য অর্জন করিয়া বাক্‌সিদ্ধি এবং দীর্ঘজীবন লাভ করা যায়। (৮৮ - ৮৯)

অথ দেবি প্রবক্ষ্যামি ষড়ঋতুনাং বিধানকম্।
যেন বৈ ক্রিয়মাণেন ন যোগী বাধ্যতে গদৈঃ।। ৯০
বসন্তকালে দেবেশি ক্ষৌদ্রযুক্তাং হরীতকীম্।
প্রাশ্য বিশ্বৌষধং তদ্বং পশ্চাৎপানং শিবাম্বুনঃ।। ৯১
বিংশতি শ্লেষ্মরোগাণাং চত্বারিংশচ্ছ পৈত্তিকাঃ।
অশীতির্বাতজাম্ রোগান্ নশ্যন্তে মাত্র সংশয়।। ৯২
কটুতীক্ষ্ণরসা বর্জ্যা বসন্তে চ মহেশ্বরি।
তেনাঙ্গপুষ্টিঃ সত্যং হি জায়তে যোগিনোংনিশম্।। ৯৩

হে দেবি, ছয় ঋতুতে যেই যেই বিশেষ বিধানে চলিলে নীরোগ হওয়া যায় তাহা বলিতেছি। বসন্তকালে মধুসহযোগে হরীতকী সেবন করিয়া শিবাম্বু পান করিবে। তাহা হইলে বিশ প্রকারের শ্লেষ্মারোগ, চল্লিশ প্রকারের পিত্তরোগ এবং আশী প্রকারের বায়ুরোগ বিনষ্ট হয়। ইহাতে কোন সন্দেহ নাই। বসন্তকালে তিক্ত এবং ঝাল বর্জন করিলে অঙ্গের পুষ্টি হয়। (৯০ - ৯৩)

নিদাঘে তু মহাদেবি! গুড়যুক্তাং হরীতকীম্।
কণাং সমাং চ তাং প্রাস্য পিবেচ্ছিবজলং যদি।। ৯৪
পূর্ববৎ সর্বরোগাণাং বিনাশঃ সূক্ষ্মদর্শনম্।
অঙ্গানাং লাঘবং নিত্যং খেচরীসিদ্ধিভাগ্ ভবেৎ।। ৯৫

হে মহাদেবি, গ্রীষ্মকালে সমপরিমাণ গুড় এবং হরীতকী মিশ্রিত করিয়া সেবনান্তর শিবাম্বু পান করিলে পূর্বের ন্যায় সর্বরোগের বিনাশ হয় এবং অর্জিত হয় সূক্ষ্মদর্শনের শক্তি। অঙ্গগুলি লঘু হয় এবং নিত্যই খেচরীসিদ্ধ অর্থাৎ আকাশপথে গমনের সিদ্ধিলাভ করা যায়। (৯৪ - ৯৫)

বর্ষাসু সৈন্ধবেনাপি প্রাশ্য যুক্তাং হরীতকীম্।
কণামূলং মহেশানি পিবেৎ পশ্চাচ্ছিবাম্বুকম্।। ৯৬
নীরোগঃ কায়সৌবর্ণসংযুক্তঃ পায়সেনহি।
লিহ্যতে দহ্যতে নৈব বহ্নিনা যোগিরাট স্বয়ম্।। ৯৭

আর বর্ষাকালে সৈন্ধবলবণ, হরীতকী এবং পিপুলের মূল মিশ্রিত করিয়া সেবনান্তর শিবাম্বু পান করিলে নীরোগ এবং সুবর্ণকান্তি লাভ করা যায়। পায়সের সঙ্গে ইহা লেহন করিলে অগ্নি কখনো তাহাকে দগ্ধ করিতে পারে না। স্বয়ং যোগিশ্রেষ্ঠতে পরিণতি লাভ করে। (৯৬ - ৯৭)

শরদি যঃ সিতামুক্তাং সং সংপ্রাস্য চ হরীতকীম্।
বিভীতকস্য চূর্ণং পিবেচ্ছিবজলং পুনঃ।। ৯৮
কায়শুদ্ধী রোগনাশো বেগেন গমনং ভুবি।
জায়তে পরমেশানি! যোগসিদ্ধিরদূরতঃ।। ৯৯

শরৎকালে শর্করা, হরিতকী এবং বিভীতকের চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া সেবনান্তর শিবাম্বু পান করিলে দেহ শুদ্ধ হইবে, রোগের বিনাশ হইবে এবং দ্রুত গমনের শক্তি লাভ করিবে, যোগসিদ্ধিও তখন আর দূরে থাকে না। (৯৮-৯৯)

হৈমন্তানশুণ্ঠিযুক্তা ধাত্রীফলবিমিশ্রতাং।
প্রাশ্নন হরীতকীং যোগী সর্বরোগবিবর্জিতঃ।। ১০০

হানির্ধাতুজদোষণাং নেত্রজ্যোর্তিবিবর্ধনম্।
বক্তৃত্বং সর্ববিজ্ঞানং জায়তেঽস্যা প্রযত্নতঃ।। ১০১

হেমন্ত ঋতুতে শুঁঠ, আমলকী এবং হরীতকী মিশ্রিত প্রাসন সেবন করিলে সর্বরোগ হইতে মুক্ত হওয়া যায়। ইহাতে ধাতুঘটিত দোষ বিনষ্ট হয়। নয়নের জ্যোতি বর্ধিত হয়। সর্ববিষয়ে জ্ঞান এবং ভাষণশক্তি লাভ করা যায়। (১০০-১০১)

শিশিরার্তে চ পিপ্পল্যা সংযুতাং চ হরীতকীম্।
প্রাশ্যবিশ্বৌষিধিযুতাং জায়তে মলহবিগ্র।। ১০২
শতনাগসমপ্রাণো বলী পলিতবর্জিতঃ।
বল্লভঃ সর্বসত্ত্বানাং সর্বজ্ঞ সংভবেদপি।। ১০৩

শীতকালে সর্বৌষধি, পিপুল এবং হরীকতী মিশ্রিত করিয়া সেবন করিলে দেহ হয় উজ্জ্বল কান্তিবিশিষ্ট, এইভাবে শতহস্তীর তূল্য শক্তিলাভ করা যায় এবং বার্ধক্যকে জয় করা যায়। সকলের প্রিয় এবং সর্বজ্ঞ হওয়া যায়। (১০২ — ১০৩)

শিবাম্বুপানে দেবেশি! বর্জ্যান্যেতানি যত্নতঃ।
শাকানি পত্রজাতানি তথা পুষ্পভবানি চ।। ১০৪
কোদ্রবাশ্চণকাঢাক্যো মসূরামাষকা অপি।
বাতুলানি তথান্নানি স্ত্রীসেবাধর্মসেবনম।। ১০৫
বিদাহিতীক্ষ্ণ-কটুক্ষারাম্লানি বিবর্জয়েৎ।
তেন যোগস্য সিদ্ধিঃ স্যাদন্যথাঽনর্থসংগমঃ।। ১০৬

হে দেবি, শিবাম্বু পানের সময় নিম্নলিখিত বস্তুগুলি বর্জন করিবে। পুষ্প এবং পত্রজাত শাক, কোদ্রু, হরীক, ছোলা, অড়হর, মসুর, মাষকলাই, বাতুল, অন্ন, স্ত্রীসম্ভোগ, অধর্মসেবা, ঝাল, তিক্ত, ক্ষার, অম্ল ও কটু। তাহা হইলে যোগসিদ্ধি হইবে। না হইলে অনিষ্ট হইবে। (১০৪ — ১০৬)

ইদং শিবাম্বুকল্পাঘ্যং তন্ত্রং তে বর্ণিতং প্রিয়ে।
গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্যাকস্যাচিৎ।। ১০৭

হে দেবি, শিবাম্বুকল্প নামক তন্ত্র বর্ণিত হইল। অত্যন্ত গোপনে ইহা রক্ষা করিবে। যাহাকে তাহাকে ইহা প্রদান করিবে না (১০৭)

ইতি শ্রীডামরতন্ত্রে শিবাম্বুকল্পবিধি সমাপ্ত।

দ্বিতীয় অধ্যায়
মানব-মূত্রের উপাদান

Dr Fehren—Introduction to Biochemistry নামক পুস্তকে প্রতি ১০০ গ্রাম অথবা আনুমানিক ৪ আউন্স মানবমূত্রে কি কি উপাদান কত মিলিগ্রাম পরিমাণে রয়েছে তার হিসাব প্রকাশ করেছেন:—

১।	ইউরিয়া (নাইট্রোজেন)	৬৮২.০০	মিলিগ্রাম
২।	ইউরিয়া	১৪.৫৯	,,
৩।	ক্রিয়েটনিন (এন)	৩৬.০০	,,
৪।	ইউরিক এসিড (এন)	১২.৩০	,,
৫।	এমিনো (এন)	৯.৭০	,,
৬।	এমোনিয়া (এন)	৫৭.০০	,,
৭।	ইউরিক এ্যাসিড	৩৬.৯০	,,
৮।	সোডিয়াম	২১২.০০	,,
৯।	পটাশিয়াম	১৩৭.০০	,,
১০।	ক্রিয়েটনিন	৯৭.২০	,,
১১।	ক্যালসিয়াম	১৯.৫০	,,
১২।	ম্যাগ্নেসিয়াম	১১.৩০	,,
১৩।	ক্লোরাইড	৩১৪.০০	,,
১৪।	টোটেল সালফেট	৯১.০০	,,
১৫।	ইন-অর্গানিক সালফেট	৮৩.০০	,,
১৬।	ইন্ অর্গানিক ফস্ফেট	১২৭.০০	,,
১৭।	পি এইচ	৬.৪০	,,
১৮।	টোটেল এসিডিটি	এজ মি মি	
১৯।	এন/১০ এসিড	২৭.৮০	,,

ভারত সেবক সমাজ কর্তৃক প্রকাশিত 'মানব-মূত্র'—ইংরেজী ২য় সংস্করণ, ৩৫-৩৬ পৃঃ এবং প্রকৃতির দান'—ডাঃ নৃপেন্দ্র ভট্টাচার্য (হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসা, ৪৭শ বর্ষ ১২শ সংখ্যা, ২৭১-২৭২ পৃঃ দ্রষ্টব্য)।

এখানে প্রশ্ন উঠবে যে, উপরোক্ত উপাদানগুলি আমাদের দেহের পক্ষে প্রয়োজনীয় হলে তা মূত্রের সঙ্গে দেহ থেকে পরিত্যক্ত হচ্ছে কেন ?

এই প্রশ্নের উত্তর দিতে হলে মূত্র উৎপাদন প্রক্রিয়ার বিষয়ে সংক্ষেপে কিছু বলার দরকার।

একথা সত্যি যে মূত্রের প্রধান উদ্দেশ্য দেহের অপ্রয়োজনীয় ও বর্জনীয় পদার্থকে দেহ থেকে বের করে দেওয়া। এই উদ্দেশ্যে বৃক (kidney) দেহের রক্তকে গ্লোমেরুলাস (glomerulus) মাধ্যমে বোম্যান্‌স ক্যাপসূলে (Bowman's capsule) পরিশ্রুত করে টিউবিউল (Tubule) বেষ্টিত জালকের (filter) ব্যাপক প্রক্রিয়ায় দেহের প্রয়োজনীয় উপাদান পুনরায় শোষণ করে অবশিষ্ট অংশকেই মূত্ররূপে পরিত্যাগ করে। এই প্রক্রিয়ায় দেহের প্রোটিন ও শর্করা (glucose) অংশ সুস্থ দেহে পুনরায় সম্পূর্ণরূপে পরিশোষিত হয়, কিন্তু অন্যান্য উপাদান, যদিও অতি প্রয়োজনীয়, জল প্রবাহ থেকে শোষণ করা সম্ভব হয় না বলে মূত্রের সঙ্গে বেরিয়ে যায়। ঐগুলি দেহে শোষণ ক'রে—মূত্রের প্রবাহ বজায় রাখা সম্ভব হয় না। এ জন্যই ঐগুলি পুনরায় পানীয় হিসাবে গ্রহণ করে দেহকে ঐ উপাদানগুলি পুনঃ গ্রহণে সাহায্য করাই শিবাম্বু প্রকল্পের উদ্দেশ্য।

দেহ কি ভাবে বৃক্কের অতি পরিশ্রবণ (ultrafiltration) প্রক্রিয়ার পরও প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি পুনরায় গ্রহণে সচেষ্ট হয় তা' বুঝা যাবে গবিণী নালী (ureter) ও সংগ্রাহক নালী (collecting tubules) সমূহের পুষ্টিকর উপাদানগুলি পুনঃ গ্রহণের আপ্রাণ প্রচেষ্টায়।

বৃক ২৪ ঘন্টায় ১৭০ লিটার জল গ্লোমেরুলাস মাধ্যমে ব্যোম্যানস্ ক্যাপসূলে পরিশ্রুত করে। কিন্তু ইহার মধ্যে ১৬৮.৫ লিটারই সংগ্রাহী টিউবুলস্ এর

মাধ্যমে দেহ পুনঃশোষিত ক'রে গ্রহণ করে। সুতরাং বাকী ১.৫ লিটার সারাদিনে মূত্ররূপে বহির্গত হয়। তারা প্রয়োজনীয় উপাদানগুলি সম্পূর্ণরূপে শোষণ ক'রে মূত্র প্রবাহ বজায় রাখা দেহের মূত্র উৎপাদক যন্ত্রের পক্ষে সম্ভব হয় না। এটা অনেকটা স্বর্ণকারের গহনা তৈরী করার মত। গহনা তৈরী করতে কিছু সোনা নষ্ট হয়ে পড়ে যায়। তাকে পুনরায় ময়লা থেকে সংগ্রহ করে আগুনে পুড়িয়ে কাজে লাগাতে হয়। তাই গহনা তৈরী করার সময় সামান্য সোনা নষ্ট হয় বলে ঐ সোনা স্বর্ণকারের পক্ষে বর্জনীয় নয়।

কোন পদার্থ শরীর থেকে বেরিয়ে গেলেই—তা' যে বর্জনীয় হয়না তা' একটি সামান্য উদাহরণ থেকেই সহজে বুঝতে পারা যাবে।

গাছের পাতা পরিণত সময়ে গাছ থেকে ঝরে পড়ে যায়। কিন্তু গাছ ফেলে দিয়েছে বলেই কি ঐ পাতা গাছের পক্ষে অপ্রয়োজনীয় হবে? তা হয় না। ঐ পাতাকে পঁচিয়ে যদি সার তৈরী করা যায় তবে তা' হবে গাছের পক্ষে পুষ্টির উপাদান। মানব মূত্রও ঠিক অনুরূপ ভাবে পান ও মর্দনের মাধ্যমে দেহের পক্ষে রসায়নের কাজ ক'রে দুর্বল দেহ-তন্তুকে নববলে বলীয়ান করে এবং দেহকে রোগমুক্ত ক'রে নবজীবন দান করে।

মস্তিষ্কের তলদেশে এক সুরক্ষিত প্রদেশে একটি গ্রন্থি আছে। তার নাম শিব গ্রন্থি। পাশ্চাত্য দেহ বিজ্ঞানে তার নাম pituitary gland। এই গ্রন্থিটি যৌবনের প্রারম্ভে সক্রিয় হয়ে আমাদের যৌবনের বৃত্তিগুলি প্রকাশিত করে। এই গ্রন্থিটি দেহের অন্যান্য গ্রন্থিদের নিয়ন্ত্রণ করে। এই জন্য দেহের মধ্যে এই গ্রন্থিটি সর্বশ্রেষ্ঠ। শীর্ষাসনে এই গ্রন্থিটি সবচেয়ে বেশী পুষ্টি লাভ করে। এই জন্যই এই আসন অভ্যাসে শরীরে যৌবনোচিত সামর্থ আমরণ অটুট থাকে।

এই শিব গ্রন্থির দুইটি অংশ আছে—পুরোভাগ (anterior) ও পশ্চাৎভাগ posterior)। মস্তিষ্কের এই অংশ মূত্রের নিয়ামক। প্রস্রাবের পরিমাণ কম বেশি শিব গ্রন্থির ঐ অংশের নিয়ন্ত্রণের ফলেই হয়। যেহেতু প্রস্রাবরূপ জল (অম্বু) শিবগ্রন্থির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয় এই কারণেই মূত্রকে তান্ত্রিক পরিভাষায় শিবাম্বু

অর্থাৎ শিবগ্রন্থি নিয়ন্ত্রিত অম্বু বলে।

শিবাম্বুকল্প কি ও কেন?

স্বমূত্র চিকিৎসা পদ্ধতি বা শিবাম্বুকল্প অতি প্রাচীন। ডামরতন্ত্রে এই পদ্ধতির বিস্তৃত বিবরণ লিপিবদ্ধ আছে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও এর ব্যবহার বিধির পর্যালোচনা দেখা যায়। তবে দীর্ঘ দিন সমাজে প্রকাশ্য ভাবে এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রচলন না থাকায় ধীরে ধীরে এর ব্যবহার বিস্মৃতি তলে তলিয়ে গেছে। শিবাম্বু মানবমূত্রের তান্ত্রিক নাম।

শিবাম্বু ব্যবহার বিধি তান্ত্রিক সন্ন্যাসী, হঠযোগী, লামা এবং সহজিয়া —বৈরাগী ও বাউল সম্প্রদায়ের মধ্যে এখনও গুপ্তভাবে প্রচলিত আছে। এই চরম গোপনীয়তার দরুণ সাধারণ সভ্য সমাজে এর ব্যবহার বিধি সম্পূর্ণরূপে অজ্ঞাত হয়ে পড়ে। এই চিকিৎসা পদ্ধতির কথা চিন্তা করতেও ঘৃণা বোধ করে।

পরিতাপের বিষয় এই যে, আমাদের ঋষিদের উদ্ভাবিত এই চিকিৎসা পদ্ধতির বিষয় আমরা প্রথমে জানতে পারি এক ইংরেজ লেখকের নিকট থেকে। ইনিই আধুনিক যুগে সর্বপ্রথম এই চিকিৎসার পুনঃ প্রবর্তন করেন।

দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় জে. ডব্লু. আর্মষ্ট্রং নামে ৩৪ বৎসর বয়স্ক এক ইংরেজ যুবক যুদ্ধে যোগ দিতে ডাক্তারী পরীক্ষার জন্য উপস্থিত হন। কিন্তু ডাক্তারী পরীক্ষায় তার যক্ষ্মা রোগ ধরা পড়ে। নানারূপ চিকিৎসায় ফল না পাওয়ায় নিজের জীবন সম্বন্ধে হতাশ হয়ে বাকী কয়টা দিন ধর্মগ্রন্থ পাঠে কাটিয়ে দিতে মনস্থ করেন। ঐসময় বাইবেলের Command V - ্র একটি নির্দেশ তার মনকে বিশেষভাবে আলোড়িত করে। ধর্ম গ্রন্থের ঐ স্থানে বলা হয়েছে, "Drink water of thy own cistern"। ইনি এ উক্তির তাৎপর্য বুঝতে গিয়ে স্বমূত্র পানে উদ্বুদ্ধ হন এবং অচিরে রোগ মুক্ত হয়ে অন্যের উপর নানারূপ দুরারোগ্য ব্যাধিতে এই পদ্ধতির প্রয়োগে আশাতীত ফল পেয়ে আশ্চর্য হন।

মানব সমাজের সকলের কথা চিন্তা করে এবং বন্ধু বান্ধবের পরামর্শে অবশেষে নিজ জীবনের অভিজ্ঞতা লিপিবদ্ধ করে তিনি "Water of Life" গ্রন্থ লিখে সমগ্র পৃথিবীতে এক আলোড়ন সৃষ্টি করেন।

ভারতে এই চিকিৎসা পদ্ধতির প্রথম প্রয়োগ করেন গুজরাটের ভারত সেবক সমাজের প্রতিষ্ঠাতা রাওজী ভাই মণিভাই প্যাটেল। তিনি এই চিকিৎসার কার্যকারিতা প্রথমে নিজের হৃদ্‌রোগে পরীক্ষা করে নিশ্চিত হয়ে অন্যের উপর প্রয়োগ করেন। জীবনের শেষ দিন পর্যন্ত তিনি গরীব দুঃস্থদের ভিতর এই চিকিৎসা প্রয়োগ করে বিনা খরচে অসংখ্য মানুষকে দুরারোগ্য রোগের কবল থেকে মুক্ত করেন। তিনি গুজরাটি ভাষায় "মানব মূত্র" নামে একটি পুস্তক রচনা করেন। পরে তার হিন্দী, ইংরেজী ও কানাড়ী সংস্করণ প্রকাশিত করে ভারতের সর্বত্র এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রচার করেন।

রাওজী ভাই'র মৃত্যুর পরে বিশিষ্ট এলোপ্যাথিক চিকিৎসক ডাঃ পরাগজী ডি. দেশাই, এম.বি.বি. এস. সাধারণ গরীবদের ভিতরে এই চিকিৎসা প্রবর্তনে আত্মনিয়োগ করেন। ব্যয় বহুল চিকিৎসার যুগে এই ব্যয়শূন্য রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় পদ্ধতি অনেক সমাজ সেবককে আকৃষ্ট করে। রাওজীভাইর অবর্তমানে ভারতের প্রাক্তন প্রধান মন্ত্রী শ্রী মোরারজী দেশাই, গুজরাটের প্রাক্তন মুখ্য মন্ত্রী ডাঃ জীবরাজ মেটা, শ্রী ইউ এন ডেবর, শ্রী কাকা কালেলকর, গান্ধীজির শিষ্য স্বর্গত বিনোবা ভাবে এই চিকিৎসা প্রচারে আত্মনিয়োগ করেন। গুজরাট ও মহারাষ্ট্রে এই চিকিৎসা সর্বপ্রথম প্রবর্তিত হয়।

পশ্চিমবঙ্গে এই চিকিৎসা প্রবতনে প্রথম উদ্যোগী হন ত্রিপুরা হিতসাধিনী সভা'র কয়েকজন সংগঠক। তারা প্রথমে ৩নং সূর্য সেন স্ট্রীটে, কলিকাতা-১২ স্থিত সভা ভবনে "প্রাকৃতিক চিকিৎসা ও যোগাসন শিক্ষণ কেন্দ্র" স্থাপন করে কয়েকজন উৎসাহী সদস্যের সাহায্যে যোগশিক্ষার সঙ্গে শিবাম্বুকল্প প্রচারে আত্মনিয়োগ করেন। এ সকল সমাজসেবীর প্রচেষ্টায় এখন সুদুর গ্রামাঞ্চলেও অনেকেই এই চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণে আগ্রহী হয়ে উঠেছেন। বহু অর্থব্যয়ে যে সব রোগের কিছুমাত্র উপশম হয় নাই শিবাম্বু প্রয়োগে অতি অল্প সময়ে

তা নিরাময় হয়েছে।

স্বমূত্র চিকিৎসার বৈজ্ঞানিক মূল্যায়ন

স্বমূত্র চিকিৎসার উপকারিতা প্রত্যক্ষ প্রয়োগে প্রমাণিত হওয়া সত্ত্বেও বিরুদ্ধবাদীরা নানাভাবে এর বিরুদ্ধে অপপ্রচার চালিয়ে যাচ্ছেন। তাদের প্রধান আপত্তি এই যে, —

১। মূত্র দেহের পরিত্যক্ত বিষ সুতরাং এই বিষ পুনরায় দেহে প্রয়োগ করলে দেহ বিষে জর্জরিত হয়ে মানুষ অচিরে দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়বে।

এই আপত্তির বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নেই, শরীরের পরিত্যক্ত পদার্থ সর্বদাই শরীরের পক্ষে ক্ষতিকর হয় না। গাছ জীর্ণপাতা পরিত্যাগ করলেও সেই পাতা পচিয়ে গাছের পুষ্টিকর সার তৈরী হয়।

শরীরের রোগ-বীজ বিশেষ পদ্ধতিতে পুনরায় শরীরে প্রবেশ করালে তা শরীরের রোগ প্রতিরোধক শক্তিতে রূপান্তরিত হয়। যেমন বিশেষ বিশেষ রোগের রোগ প্রতিরোধক ''অটো ভ্যাকসিন্'' (auto-vaccine) তৈরী করা হয়।

মূত্রের সঙ্গে যে বীজ বহির্গত হয় তা' পুনরায় পাকস্থলীর মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করলে পাকস্থলীর জারক রসে ঐ রোগ-বীজ রোগ প্রতিরোধী (antibody) রূপে দেহে কাজ করে।

২। মূত্রের স্বাদ ও গন্ধ এর ব্যবহারের পক্ষে সব চেয়ে বড় প্রতিবন্ধক বলে বিরুদ্ধবাদীরা মনে করেন। কিন্তু এটা সম্পূর্ণ ভুল। মূত্র সম্বন্ধে আমাদের মধ্যে দীর্ঘকালব্যাপী বিরূপ মনোভাব এই ধারণার মূলে রয়েছে। মানব মূত্র সাধারণত লবণাক্ত, মাঝে মাঝে পিত্তাধিক্যে সামান্য তেতো ভাব দেখা যায়। টাট্‌কা মূত্রে গন্ধ প্রায় নেই বললেই চলে। বাসি প্রস্রাবে উগ্রগন্ধ অ্যামোনিয়ার

(ammonia) প্রভাবে হয়। কিছুদিন স্বমূত্র পান করার পর আমাদের কিড্নির (kidney) পরিশ্রবণ ক্ষমতা এত উন্নত হয় যে তখন তাতে গন্ধ বা স্বাদ কিছুই থাকে না। যে কেউ এর সত্যতা পরীক্ষা করতে পারেন।

সাধারণতঃ এলোপ্যাথিক মিশ্রণে (mixture) যেরূপ স্বাদ ও গন্ধ সেই অনুপাতে শিবাম্বু অনেক ভাল। শুধু সংস্কার ও স্বার্থ বশে এই ব্যয়হীন চিকিৎসা ব্যবস্থার বিরুদ্ধে অপপ্রচার চালান হচ্ছে। সংস্কার মুক্ত হয়ে একবার পরীক্ষা করলেই এর কার্যকারিতা সম্পর্কে নিশ্চিত হতে পারা যাবে।

৩। বর্তমানে গর্ভবতী নারীর প্রস্রাব নিয়ে পরীক্ষা করে ঐ প্রস্রাব থেকে অনেক অমূল্য ঔষধ প্রস্তুতের ব্যবস্থা হয়েছে। যদি মানুষের সাধারণ মূত্র নিয়ে অনুরূপ পরীক্ষা চালান হ'ত তবে এই ঘৃণ্য পদার্থ থেকেও জীবন-দায়ী মহৌষধি আবিষ্কার সম্ভব হ'ত। শোনা যাচ্ছে আমেরিকা ও জাপানে ক্যান্সারের ঔষধ আবিষ্কারের জন্য মানব মূত্রের উপর পরীক্ষা নিরীক্ষা চালান হচ্ছে।

৪। ডামরতন্ত্রে শিবাম্বুকল্পে নানা ব্যাধিতে মানবমূত্রের প্রয়োগের বিধান দেওয়া আছে। সরকারের সহায়তায় কোন গবেষণাগারে এই ব্যাপারে গবেষণা পরিচালনার জন্য আমাদের বিশেষ অনুরোধ।

এই সহজ প্রত্যক্ষ ফলপ্রদ চিকিৎসার বহুল প্রচার প্রয়োজন

ভারতের মত অন্যান্য উন্নতিশীল দেশে উন্নয়নের কাজ ব্যাহত হচ্ছে চিকিৎসা ক্ষেত্রে ব্যয়বাহুল্যের চাপে। যে চিকিৎসার জন্য এত খরচ তাতেও রোগ আরোগ্যের চেয়ে রোগ আক্রমণের পথই প্রশস্ত হয়ে রোগ সারাতে গিয়ে নতুন নতুন রোগের উৎপত্তি হচ্ছে, ফলে চিকিৎসা ক্ষেত্রে ব্যায়ের পরিমাণ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি পাচ্ছে। জনগণের মধ্যেও রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা দিন দিন কমে আসছে। ফলে একবার চিকিৎসকের শরণাপন্ন হলে পরে আর এই নির্ভরতা থেকে উদ্ধার পাওয়া যায় না। অধিকন্তু চিকিৎসার পিছনে আয়ের একটা বড়

অংশ খরচ হওয়ার ফলে পুষ্টির জন্য উপযুক্ত খাদ্যের সংস্থান করা অনেকের পক্ষেই অসম্ভব হয়ে পড়ে। এই অযথা খরচ থেকে জনসাধারণ অনায়াসেই মুক্তি পেতে পারে শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করে। এতে খরচ কিছুই নেই অথচ ফল অব্যর্থ। আমরা নানা দুরারোগ্য রোগে এই চিকিৎসা প্রয়োগ করে এই চিকিৎসার কার্যকারিতার অভ্রান্ত প্রমাণ পেয়েছি বলেই জোর করে সকলের কাছে একথা বলতে সাহস পাচ্ছি, বিশেষতঃ আমাদের দেশের হাসপাতাল বা হেলথ্ সেন্টারগুলিতে যেমন অভিজ্ঞ ডাক্তার, নার্স, চিকিৎসার যন্ত্রপাতি ও ঔষধের অভাব, তেমনই অভাব উপযুক্ত পরিচ্ছন্ন পরিবেশের। এই সবকিছু সমস্যার সমাধান হয় যদি জনসাধারণ সংস্কার মুক্ত হয়ে স্বেচ্ছায় শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করেন। আমাদের দেশের ক্রমবর্ধমান জনসংখ্যার চাপে সরকার তার রাজস্বের বৃহদংশ খরচ করেও জনগণের সুচিকিৎসার ব্যবস্থা করতে পারবে না, তাই সরকারের উচিত শিবাম্বুকল্পের নানাদিক গবেষণাগারে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে পরীক্ষা করে এই চিকিৎসাকে জনপ্রিয় করে তোলার চেষ্টা করা। অর্থ সমৃদ্ধ দেশেও এই চিকিৎসা জনপ্রিয় হলে সরকারের চিকিৎসা খাতের অর্থ অনেক জনহিতকর উদ্দেশ্যে খরচ করতে পারবেন। বিশেষতঃ বর্তমান বিশ্বে যে আত্মকেন্দ্রিক মনোভাব দিন দিন প্রবলতর হচ্ছে তাও বর্তমান চিকিৎসা পদ্ধতির বিষময় পরিণাম। কারণ বর্তমান বিষাক্ত ঔষধ শুধু দেহকে বিষাক্ত করে না মনের সুস্থ চিন্তাও নষ্ট করে। কিন্তু শিবাম্বু চিকিৎসা পদ্ধতি শুধু দেহকে পরিশুদ্ধ করে না মনের প্রসারতা ঘটায়। বর্তমান যুগের স্নায়বিক রোগের হাত থেকে মুক্তি পেতে হলে সমস্ত পাশ্চাত্য চিকিৎসার পথ বর্জন করে শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করা উচিত।

পাশ্চাত্য চিকিৎসা তথাকথিত রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে বটে কিন্তু রোগ নিবারণের পথ তাদের জানা নেই। শিবাম্বুকল্পে রোগ নিবারণের সন্ধান পাই। এই পদ্ধতিতেই সার্থকভাবে উপলব্ধি করতে পারা যায় যে, Prevention is better than cure। সভ্যতার অগ্রগতির জন্য রোগ সারানোর চেয়ে রোগ থেকে মুক্ত থাকাই প্রধান কর্তব্য। শিবাম্বুকল্পই সেই পথের সন্ধান দিতে পারে।

হটযোগের মাধ্যমে দেহ দৃঢ় ক'রে শিবাম্বুকল্পের দ্বারা দেহ রোগমুক্ত রাখতে পারলেই মানব জীবনের পরমার্থ লাভের পথ সুগম হবে।

স্বমূত্র কিভাবে রোগ নিরাময় করে ?

দেহে মল সঞ্চিত হলেই দূষিত বিষক্রিয়ায় রোগ উৎপন্ন হয়। স্বমূত্র দেহের সমস্ত মল ঝাড়ুদারের মত বের করে দেয়। দেহের কোথাও কোন প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হলে স্বমূত্র তা দূর করে দেয়। সেজন্য স্বমূত্র পানকারীর দেহে কোথাও কোন মল সঞ্চিত হতে পারে না। দেহের স্বচ্ছন্দ গতিতে কোন প্রতিবন্ধকতা এলেও স্বমূত্র সহজেই তা দূর করে। দুঃখের বিষয়, স্বমূত্রের এই কার্যকারিতার দিক আজও পরীক্ষাগারে গবেষণা ক'রে দেখার প্রয়োজনীয়তা কেউ উপলব্ধি করে না। প্রকৃতপক্ষে ঔষধ ব্যবহার করাটাই স্বাস্থ্য সচেতনতার লক্ষণ নয়, ঔষধ ব্যবহারের প্রয়োজন না হওয়াই স্বাস্থ্য সচেতনতা। দেশবাসীর মধ্য থেকে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে উৎসুক গবেষকদের আমরা এগিয়ে আসতে অনুরোধ করছি।

যে কোন চিকিৎসায় রোগ নির্ণয় ও ঔষধ নির্বাচনের অভ্রান্ততার উপর চিকিৎসার সাফল্য নির্ভর করে। সুক্ষ্ম দৃষ্টি সকলের পক্ষে আয়ত্ত করা সহজ নয়। অনেক সময় ভুল চিকিৎসার উপর রোগীর জীবন সংশয় হতে দেখা যায়। কিন্তু স্বমূত্র চিকিৎসায় এসব ঝামেলা নেই। শরীরে যে কোন ব্যাধি থাকুক না কেন স্বমূত্র পানে জ্ঞাত অজ্ঞাত সমস্ত রোগই নিরাময় হবে। সুতরাং প্রচলিত সমস্ত চিকিৎসা পদ্ধতির মধ্যে এই চিকিৎসাই শ্রেষ্ঠ। নতুন বা পুরাতন সমস্ত রোগই এই পদ্ধতির প্রয়োগে নিরাময় হবে। রোগের বিভিন্নতার বা একই রোগের প্রকোপের তারতম্য অনুসারে রোগীর স্বমূত্রে প্রাকৃতিক নিয়মে আপনা হতেই রোগ নিরাময়কারী উপাদানগুলির প্রয়োজনীয় পরিবর্তন সংঘটিত হয়ে স্বমূত্র একক-ই সকল রোগের অব্যর্থ ঔষধ হিসাবে কার্যকরী হয়।

এই চিকিৎসার সবচেয়ে বড় কথা এর ব্যয়শূন্যতা। স্বমূত্র কেবল রোগের

মূল কারণ দেহাভ্যন্তরের সঞ্চিত মল বের করে দিয়েই ক্ষান্ত হয় না, অধিকন্তু স্বমূত্রে থাকে রোগ নিবারক ও বিষনাশক উপাদানের সঙ্গে যথেষ্ট পরিমাণে পুষ্টিকারক ও পরিপূরক উপাদান যা রোগাক্রমণে অত্যাবশ্যক দেহাস্ত্রগুলি সহ সমস্ত দেহের সম্ভাব্য ক্ষয়ক্ষতি নিবারণ ও পরিপূরণ করে। অন্যান্য চিকিৎসায় রোগ সারলেও রোগী সুস্থ হয় না — কিন্তু এ চিকিৎসায় রোগ নিরাময়ের সঙ্গে রোগীও সুস্থ হয়ে উঠে।

তৃতীয় অধ্যায়

শিবাম্বুকল্প

শিবাম্বুকল্প দুটি উদ্দেশ্যে প্রয়োগ করা হয়। প্রথম উদ্দেশ্য দেহকে রোগ আক্রমণ থেকে রক্ষা ক'রে জীবনের পরমার্থ সাধনে নিজেকে নিয়োগ করা। দ্বিতীয় উদ্দেশ্য হল রোগাক্রান্ত হলে রোগ নিরাময়ের জন্য এর প্রয়োগ। রোগ নিরাময়ের জন্য প্রয়োগ বিধি বিস্তৃত ভাবে পরবর্ত্তী অধ্যায়ে আলোচনা করবো। এই অধ্যায়ে শুধু রোগ প্রতিরোধে এর ব্যবহার সংক্ষেপে বলা হবে। কারণ রোগ নিরাময়ের চেয়ে রোগ প্রতিরোধ সকলেরই অভিপ্রেত, যদি আমরা রোগাক্রমণ থেকে রক্ষা পেতে পারি তবে রোগ নিরাময়ের প্রয়োজন হবে না।

শিবাম্বুকল্প প্রয়োগ বিধি নিয়ে আলোচনার আগে এই সহজ সরল স্বাস্থ্য বিধি যে জীব জগতে সর্বত্র প্রচলিত সেই দিকটা প্রসঙ্গক্রমে দেখাতে চেষ্টা করবো। তা' হলেই বুঝতে পারবো যে, আমরা সেই প্রকৃতির নিয়ম অমান্য করে অন্যত্র রোগ প্রতিকারের সন্ধান করতে গিয়েই অসংখ্য জটিল রোগের কবলে পড়ে প্রতিনিয়ত মৃত্যু যাতনা সহ্য করে চলেছি। কিন্তু ইতর প্রাণীরা আমাদের মত স্বাস্থ্য বিধি না মেনেও অনেক বেশী রোগ মুক্ত।

দেখা যাবে সৃষ্টির এক বিচিত্র রহস্যে সমস্ত জীবের দেহকে এমন ভাবে তৈরী করা হয়েছে যে, তারা প্রয়োজন বোধে সর্বদাই স্বমূত্র পান করতে পারে। লক্ষ্য করলে দেখা যায়, যে কোন প্রাণী অসুস্থ হয়ে পড়লে কখনই আহার্য গ্রহণ করে না। এক কোণে শুয়ে থাকে নিশ্চল ভাবে এবং মাঝে মাঝে জল পান করে। যখন প্রস্রাব পায় তখনই তার কিয়দংশ পান ক'রে শুয়ে ঘুমোয়। এই পদ্ধতিতে চ'লে দুই এক দিনের মধ্যেই তারা তাদের হৃত স্বাস্থ্য ফিরে পায় এবং পুনরায় স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসে। রোগ মুক্তির এই জ্ঞান তাদের স্বভাবজ, বংশ পরম্পরায় স্বাভাবিক ভাবেই তারা শিখে নেয়। এজন্যই তাদের মধ্যে রোগ মানুষের তুলনায় অনেক কম।

প্রাচীন ভারতে এর বহুল প্রচার ছিল। তিব্বতে এখনও বৌদ্ধ লামাগণ নিয়মিত শিবাম্বু পান ক'রে রোগমুক্ত জীবন যাপন করেন।

ডামরতন্ত্রে এ বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা আছে। তবে অনেক স্থলেই ফলাফল বর্ণনায় একটু অতিশয়োক্তি দেখা যায়। শিবাম্বু যে সর্বরোগ থেকে দেহকে রক্ষা করে এ বিষয়ে আমরা নানা ভাবে এটা ব্যবহার করে স্থির নিশ্চয় হয়েছি। ডামরতন্ত্রে বিভিন্ন রোগে ও বিভিন্ন ঋতুতে বিভিন্ন অনুপান সহযোগে এর ব্যবহার বিধি বর্ণনা করা হয়েছে। কিন্তু আমরা অনুপান ছাড়াই এই মহৌষধির প্রয়োগ করে আশ্চর্য ফল পেয়েছি।

হিমালয়ে বড় বড় সাধু সন্ন্যাসীগণ সমস্ত আহার্য ত্যাগ ক'রে শুধুমাত্র শিবাম্বু পান করে বরফ জমানো শীতে সুস্থ ও সবল দেহ নিয়ে সাধনা করে থাকেন।

জৈন ধর্মে প্রতিমা ব্রত (ব্যবহার সূত্র ৪২ অধ্যায়) শুধু মাত্র স্বমূত্র পান ক'রে পালন করতে হয়। এই ব্রতে দেহ রোগ মুক্ত হয়ে ধর্ম সাধনার উপযুক্ত হয়।

দুঃখের বিষয়, আধুনিক সভ্যতায় আমাদের পরম হিতকর এই পদ্ধতির কথা ভুলে ঔষধের মোহে নানা রোগে হাবুডুবু খেয়ে ও দেহ মন শুদ্ধকারী শিবাম্বুকল্পকে ঘৃণা করতেই শিখেছি — নিজের মঙ্গল নিজে চিনতে শিখিনি। তবে আশার আলো দেখতে পাচ্ছি, সেই সব নিরক্ষর গ্রাম্য সরল মানুষদের মধ্যে যারা সহজ সরল কথায় বিশ্বাস ক'রে সংস্কার মুক্ত হয়ে প্রকৃতির এই সহজ দানকে সুস্থ জীবনের দিশারী হিসাবে ক্রমেই গ্রহণ করতে এগিয়ে আসছে।

পাশ্চাত্য দেশে ধর্মপ্রাণ খৃষ্টান জনগণ অনেকেই বাইবেল পড়েন। সেখানেও গোড়া খৃষ্টানগণ রোগ নিরাময়ে স্বমূত্র পানের ব্যবহার করে থাকেন। তারা এই সন্ধান পেয়েছেন ওল্ড টেষ্টামেন্টের পঞ্চম অধ্যায় থেকে যেখানে নির্দেশ রয়েছে — "তোমরা নিজের জলাধার থেকে জল পান করো" (Drink water out of thy own cistern)। তা ছাড়া নানাদেশে আদিবাসীদের মধ্যে স্বমূত্র পানে দেহ সুস্থ রাখার ব্যবস্থা সুদূর অতীত কাল থেকেই প্রচলিত আছে। তাদের পক্ষে কথায় কথায় ডাক্তার বদ্যি ডাকার সুযোগ নেই। তাই তারা এই

সহজ লভ্য প্রকৃতির দানের উপর নির্ভর ক'রে অনিন্দ্যসুন্দর স্বাস্থ্য নিয়ে দীর্ঘ সুস্থ জীবনের অধিকারী হয়। আমাদের দেহের যেসব অতি প্রয়োজনীয় অন্তঃশ্রাবী গ্রন্থির রস (endocrine secretion) সরাসরি রক্তে মিশে যায় তাদের কিছু অংশ প্রস্রাবের সঙ্গে বেরিয়ে আসে। তাই স্বমূত্র পানে তা' আবার দেহে ফিরে এসে আমাদের জীবনীশক্তি উদ্দীপনে সাহায্য করে। হোমিওপ্যাথিতে এই কারণেই মূত্র থেকে আহরিত ''ইউরিনাম'' সর্বরোগ হর হিসাবে ব্যবহারের ব্যবস্থা আছে।

পাঞ্চভৌতিক দেহের সুস্থতা ত্রিদোষের (বায়ু, পিত্ত ও কফ) সাম্যতার উপর নির্ভর করে। শিবাম্বু ত্রিদোষের সাম্য সাধনে প্রধান ভূমিকা নেয়। এই কারণেই নিয়মিত শিবাম্বু পানে ত্রিদোষের ভারসাম্য রক্ষা ক'রে দেহকে নীরোগ রাখতে সাহায্য করে। এতে দেহের পবিত্রতা রক্ষা হওয়ায় মানসিক শুচিতাও সহজেই এসে যায়। তাই যারা আধ্যাত্মিক জীবনে অগ্রসর হতে চান তাদের পক্ষে শিবাম্বু পান অবশ্য করণীয়। তারা দেহ ও মনের পবিত্রতা রক্ষা ক'রে ব্যক্তিগত ও সামাজিক জীবনে অশেষ মঙ্গল সাধনে সাহায্য করতে পারেন; স্বার্থবুদ্ধি তাদের মনে স্থান পায় না। জীবকে তারা শিবজ্ঞানে সেবা করতে সহজেই ব্রতী হন।

সাধারণ ভাবে শিবাম্বুকে শরীরের পরিত্যক্ত বিষাক্ত পদার্থরূপে প্রচার করা হয়। কিন্তু গবেষণাগারের বৈজ্ঞানিক রাসায়নিক বিশ্লেষণ ঠিক বিপরীত তথ্যই প্রকাশ করেছে। সেই তথ্য থেকেই দেখা যায় যে, শরীরের ১৯টি অতি প্রয়োজনীয় মূল্যবান উপাদান শিবাম্বুর ভিতর পেতে পারি। তার মধ্যে শরীরের পুষ্টির পক্ষে সর্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় 'ইউরিয়া'র পরিমাণ সর্বাধিক অর্থাৎ ১০০ মিলিগ্রাম মূত্রে ১৪·৫৯ মিলিগ্রাম। অধিকন্তু আয়ুর্বেদ মতে শিবাম্বু বিষঘ্ন। পৃথিবীতে অন্য কোন রাসায়নিক পদার্থ পাওয়া যাবে না যা একাধারে বিষঘ্ন ও পুষ্টিদায়ক।

রোগ-বিষ শরীরে প্রবেশ ক'রে প্রতিরোধ শক্তিকে পরাভূত ক'রে দেহকে রোগাক্রান্ত করার জন্য প্রথমেই প্রতিরোধ শক্তিদায়ী পদার্থগুলিকে দেহ থেকে

মূত্রের মাধ্যমে বের করে দিয়ে রোগীকে নির্জীব করে ফেলে। সুতরাং সেই সময়ে ঐ রোগীর মূত্র তাকে পান করতে দিলে সে সহজেই তার হৃত শক্তি ফিরে পেয়ে রোগ জীবাণুকে পরাস্ত ক'রে রোগ মুক্ত হতে পারে। অধিকন্তু ঐ মূত্রে রোগের জীবাণু থাকার দরুণ ঐগুলি পুনরায় শরীরে গিয়ে রোগ প্রতিরোধী (anti bodies) শক্তিতে পরিণত হয়।

বর্তমানে পাশ্চাত্য গবেষণায় দেখা গেছে যে, গর্ভবতী মহিলাদের মূত্রে অতি প্রয়োজনীয় অনেক হর্মোন পাওয়া যায়। তাই বিদেশে গর্ভবতী নারীর মূত্র সংগ্রহের জন্য গবেষকগণ ঐ সব গৃহে পাত্র রেখে আসেন এবং যথা সময়ে তা সংগ্রহ করে গবেষণাগারে নিয়ে নানাবিধ জীবনীশক্তি দায়ী ঔষধ তৈরী করে সমাজের প্রভূত উপকার সাধন করে যাচ্ছেন। আমাদের দেশেও সেরূপ চেষ্টা হয়েছে কিন্তু সমাজে নানা কুসংস্কারের প্রভাব থাকায় প্রসূতি ও গর্ভস্থ সন্তানের অনিষ্ট আশঙ্কায় বেশীর ভাগ ক্ষেত্রেই সেই চেষ্টা ফলবতী হচ্ছে না। সমাজের সর্বস্তরের মানুষ যদি সংস্কারমুক্ত হয়ে এইসব গবেষণায় যথাযোগ্য সহযোগিতা করেন তবে সমাজের পক্ষে মহা কল্যাণ সাধিত হবে। তখন বুঝতে পারা যাবে যে, জ্ঞানের অহংকারে আমরা অজ্ঞাতসারে কি অমূল্য অনায়াস লভ্য বস্তু হেলায় হারাচ্ছি।

চতুর্থ অধ্যায়

প্রয়োগ বিধি — (১)

রোগ প্রতিরোধে

আগেই বলেছি যে, শিবাম্বুকল্প দুটি উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। প্রথমটি রোগ প্রতিরোধে, দ্বিতীয়টি রোগ নিরাময়ে।

রোগ নিবারণ রোগ নিরাময়ের চেয়ে ভাল। তাই যারা সুস্থদেহে দীর্ঘ জীবন যাপন করতে চান তারা যে নিয়মে শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করবেন তা রুগ্ন ব্যক্তিদের চেয়ে অন্যরকম হবেই। তবে শিবাম্বু ব্যবহারে কয়েকটি সাধারণ নিয়ম সকলকে মানতে হয়। সেগুলি এখানে বলবো। যারা সুস্থ তাদের সাধারণতঃ দু'টি নিয়ম মেনে চললেই হবে।

১। শিবাম্বু পান। ২। শিবাম্বু মর্দন বা মালিশ।

১। শিবাম্বু পান।

সাধারণ ভাবে যারা সুস্থ, তারা রোগ নিবারণের জন্য শিবাম্বু পান করবেন। ঘুম থেকে সকালে উঠে প্রথম শিবাম্বুই পান করা প্রশস্ত। শিবাম্বুধারার প্রথমাংশ ও শেষাংশ ফেলে মাঝের অংশ একটি পাত্রে গ্রহণ করে পান করতে হবে। পান পাত্র হিসাবে কাচের গ্লাসই ভাল। প্রথমে একটু একটু করে পান করতে হবে। পরে মাত্রা বাড়িয়ে আধ গ্লাস পরিমাণে পান ক'রে তারপরে প্রতিবারে এক গ্লাস পান করলে ভাল হয়। প্রথম প্রথম শুধু সকালে খালি পেটে টাট্‌কা শিবাম্বু গরম অবস্থায় পান করতে হবে। কিছুদিন পর রাত্রে শোবার সময় আর এক গ্লাস শিবাম্বু পান করলে আরও ভাল ফল পাওয়া যাবে। অভ্যাস হয়ে গেলে বৈকালে আর এক গ্লাস পান করা যেতে পারে।

প্রথম প্রথম শিবাম্বু পানের পর পাতলা জলের মত পায়খানা হতে পারে তবে এতে ভয় পাবার কোন কারণ নেই। অবশ্য সকলের ক্ষেত্রে তা হয় না। কারণ শিবাম্বুর প্রধান কাজ — শরীরের আবর্জনা প্রথমে পরিষ্কার করে

ফেলা। তাই পাকযন্ত্রের যেখানে যেখানে মল জমে থাকে তা' তরল ক'রে বের করে দেওয়াই শিবাম্বুর প্রথম কাজ। এরপর বুকে যদি কফ শুকিয়ে থাকে তবে তাও প্রচুর পরিমাণে বের করে দিবে। অত তরল পায়খানা ও কফের উপদ্রব সত্ত্বেও শরীর দুর্বল বোধ না করে শরীরে নতুন উদ্দীপনা বোধ করা যাবে। তবে ঐ সময় অনেকের হৃদ্‌-পিণ্ডের স্পন্দন (Palpitation) একটু বেড়ে যায়। তাই ঐ সময় যদি চার দিনের বাসি শিবাম্বু বুকে ও সর্বশরীরে মালিশ করা হয় তবে ঐ স্পন্দন ২/১ দিনের মধ্যেই কমে আসে। মাঝে মাঝে সর্বশরীরে চুলকানি (itching sensation) দেখা যায়। তখন বাসি শিবাম্বু মালিশ করা অবশ্য কর্তব্য। তাতে খুব তাড়াতাড়ি ঐ উপদ্রব সেরে যায়। শিবাম্বু পান করার ভিতর থেকে রক্তের বিষাক্ত পদার্থ বের করার জন্য এই উদ্ভেদের প্রকাশ হয়।

শিবাম্বু উপবাস (Urine fast)

ভাল ফল পেতে হলে প্রথম দু'দিন সমস্ত দিন-রাতের প্রতিফোটা শিবাম্বু সমপরিমাণ জল সহ পান ক'রে সমস্ত খাদ্য বর্জন ক'রে উপবাস করা উচিত। একে শিবাম্বু-উপবাস বলে। এতে উপকার তাড়াতাড়ি হয়। পরে তৃতীয় দিন হাল্কা খাদ্য খেয়ে চতুর্থ দিন থেকে স্বাভাবিক খাদ্য গ্রহণ করবেন। চারদিনের বাসি শিবাম্বু মালিশ ও নিয়মিত টাট্‌কা শিবাম্বু পান ক'রে গেলে জীবনে আর কখনও কোন রোগের কবলে পড়তে হবে না।

মালিশ করার সময়ে প্রথমে মাথায়, মুখে ও ঘাড়ে মেখে, পরে পায়ে ও পায়ের তলায় মাখবেন। মাথায় ও পায়ের তলায় বেশীক্ষণ ধরে মালিশ করা উচিত। সবশেষে বুকে, পেটে, পিঠে ও কোমরে মাখতে হবে। মালিশের সময় হাতের গতি যেন সর্বদা হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে থাকে।

মালিশের সময় হাতের গতি কেন হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে থাকা দরকার সে বিষয়ে একটু ব্যাখ্যার প্রয়োজন।

আমাদের সর্ব দেহে শিবাম্বু মালিশের উদ্দেশ্য চামড়ার মাধ্যমে ঐ শিবাম্বুকে রক্ত প্রবাহে মিশিয়ে দিয়ে তার প্রভাব সর্বদেহে প্রসারিত করা। এই কাজ একমাত্র রক্তপ্রবাহ মারফৎ হতে পারে। রক্তপ্রবাহ চলে ধমনী (artery) ও শিরা (vein) মাধ্যমে। শিরা যেমন খাদ্যরস ও অন্যান্য পুষ্টি (Postal Circulation) পাকযন্ত্র থেকে সংগ্রহ করে সেইরূপ শিবাম্বুর রোগ-বিনাশী ও পুষ্টিদায়িনী রসও চর্মের মাধ্যমে আহরণ ক'রে হৃদ্‌পিণ্ডে নিয়ে ধমনী দ্বারা সর্বদেহে ছড়িয়ে দেয়। শিরার রক্তের গতি সাধারণতঃ হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে। তাই শিরার মাধ্যমে শিবাম্বুকে সর্বদেহে ছড়িয়ে দেবার জন্য শিরার প্রবাহকে সাহায্য করতে হাতের গতি হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে রাখতে হবে। অর্থাৎ হাতে মালিশ করার সময় হাতের পাতা থেকে কাঁধের দিকে, পেট ও নিম্নাঙ্গ থেকে বুকের দিকে, ঘাড় ও মাথার সময় নীচের দিকে হাতের গতি রাখতে হবে। তবে সাধারণভাবে মালিশেও কোন ক্ষতি নেই। শুধু উপকার একটু দেরীতে হয়।

শিবাম্বু পানের ব্যাপারে একটি কথা মনে রাখা দরকার। শিবাম্বু সর্বদাই নাক দিয়ে পান করা উচিত। অন্ততঃ সকাল ও সন্ধ্যায় অবশ্যই প্রয়োজন। তা' হলে সর্দি, কাশি ও জ্বর কখনও হবে না। নাক দিয়ে পান করার পদ্ধতি খুব কঠিন নয়। প্রথমে শিবাম্বু-পূর্ণ পাত্রটিকে যে নাক খোলা থাকে সেটি ডুবিয়ে অপর নাকটি আঙ্গুলে চেপে বন্ধ করে ঘুমের ভিতর নাক ডাকার সময় যেমন ভাবে শ্বাস নেয় ঠিক সেই ভাবে শ্বাস নিতে চেষ্টা করলেই ডোবানো নাক দিয়ে শিবাম্বু গলায় চলে আসবে। তখন অনায়াসে গিলে ফেলতে পারবেন। এভাবে প্রতি নাক দিয়ে পর্যায় ক্রমে আধ গ্লাস করে পান করলে দুটি নাকই সর্বদা পরিষ্কার থাকবে। জ্বর বা সর্দি কখনই হবে না। যদি ইনফ্লুয়েঞ্জা বা ডেঙ্গুজ্বর হয় তবে তা' এক দিনেই ভাল হয়ে যাবে। কোন অবস্থাতেই তা' হলে মাথা ধরবে না।

শিবাম্বু কেন নাক দিয়ে পান করতে হবে তা' একটু বুঝিয়ে বলা দরকার। আমাদের দেহে রোগ প্রবেশের প্রধান দু'টি দরজা হ'লে নাক ও মুখ। আমরা মুখ ব্যবহার করি শুধু খাওয়ার সময় তাই ওখান দিয়ে রোগ যাবার

সুযোগ খুব কম পায়। কিন্তু আমাদের নাক হচ্ছে অবারিত দ্বার, বেঁচে থাকতে হলে ইচ্ছে করেও নাক বন্ধ রাখতে পারি না। এজন্য শতকরা প্রায় ৯০ ভাগ রোগই নাক দিয়ে দেহের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে; বিশেষ ক'রে ভাইরাস (virus) ঘটিত। এরা নাক দিয়ে ঢুকেই দেহে উৎপাত সৃষ্টি করে না — প্রথমে নাকের গোড়ায়, কিছু পরে গলায়, সর্বশেষে বুকে ও পেটে প্রবেশ করে। এই ভাইরাস একমাত্র লবণাক্ত জলে মরে যায়। মূত্রে অন্যান্য জৈব অজৈব রাসায়নিক পদার্থ ছাড়াও প্রচুর লবণ থাকে। নাক দিয়ে শিবাম্বু পান করলে ঐ সব রোগবীজ সূচনাতেই মরে যায়। এ জন্যই আমাদের গলা ব্যথা ও সর্দি হলে তখন লবণ জল দিয়ে গলা পরিষ্কার করার ব্যবস্থা ডাক্তারগণ দিয়ে থাকেন।

প্রয়োগ বিধি (2)
রোগ নিরাময়ে

রোগ নিরাময়ে শিবাম্বু চিকিৎসায় চারটি পদ্ধতি পালন করতে হয়।

১। শিবাম্বু পান (টাটকা)।
২। শিবাম্বু মালিশ (অন্ততঃ ৪ দিনের বাসি শিবাম্বু)।
৩। শিবাম্বু উপবাস।
৪। রোগাক্রান্ত স্থানে প্রয়োজন বোধে শিবাম্বুর পুলটিস দেওয়া।

১। শিবাম্বু পান।

যে কোন রোগ চিকিৎসায় শিবাম্বু পান প্রাথমিক কর্তব্য। অবশ্য কেউ কেউ বলেন — সংস্কার কাটিয়ে ওঠার জন্য প্রথমে গায়ে মালিশ দিয়ে শুরু করা কর্তব্য। প্রথমে দুই চার দিনের বাসি প্রস্রাব গায়ে মাখলে ঘৃণা অনেকটা কমে আসে। তখন খেতে আর বিশেষ অসুবিধা হবে না।

শিবাম্বুর প্রতি আমাদের ঘৃণার প্রধান দুটি কারণ — এর স্বাদ ও গন্ধ।

কেউ না খেয়েই মনে করেন এই বস্তুটির স্বাদ মানুষের জিহবার পক্ষে ভয়াবহ। কিন্তু চোখ বুজে যদি একবার খেয়ে দেখা যায় তবে এই সংস্কার যে কত ভুল তা বুঝতে খুব কষ্ট হবে না। শিবাম্বুতে সাধারণভাবে লবণের পরিমান বেশী থাকায় স্বাদ একটু নোনতা, কারোর ক্ষেত্রে দেহে পিত্যাধিক্য থাকলে একটু তেতো হয়। আর গন্ধের ব্যাপারেও ভাবনার কিছু নেই। কারণ বায়ুর সংস্পর্শে বেশীক্ষণ থাকলে রাসায়নিক পরিবর্তনে এ্যামোনিয়ার আর্বিভাবে উৎকট গন্ধের সৃষ্টি হয়। আর কারোর ক রোর বিশেষ রোগের জন্যও গন্ধ হতে পারে। কিছুদিন শিবাম্বু পানের পর কিড্নীর পরিশোধনের কাজ এত ভাল হয় যে তখন আর কোন গন্ধ বা স্বাদ থাকে না; কলের জলের মতই স্বচ্ছ ও স্বাদহীন হয়। আমরা যদি রোগ নিরাময়ের জন্য পয়সা খরচ করে উৎকট গন্ধ ও স্বাদযুক্ত মিকচার নির্বিকার ভাবে খেতে পারি তবে ঐ উদ্দেশ্যে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে আরো বেশী কার্যকরী ভাবে এই সামান্য নোনতা স্বাদের শিবাম্বু কেন পান করবো না?

কোন কোন ক্ষেত্রে যদি রোগী অচৈতন্য হয়ে পড়ে বা কোন বিষের প্রভাবে প্রস্রাব বন্ধ হয়ে যায়, তবে সে ক্ষেত্রে সুস্থ দেহী অন্যের প্রস্রাব অল্প করে খাইয়ে দিলে উপকার হয়। সর্বক্ষেত্রেই অবশ্য স্বমূত্রই প্রশস্ত।

২। শিবাম্বু মর্দন

শিবাম্বু চিকিৎসার আধুনিক প্রবর্তক মিঃ আর্মষ্ট্রং শিবাম্বু পানের চেয়েও শিবাম্বু মর্দনের উপর বেশী জোর দিয়েছেন। তার মতে শিবাম্বু পান না করে মালিশ করেও অনেক রোগ নিরাময় হয়। যেমন — এক্জিমা (পামা), চুলকানি, দুষ্টক্ষত প্রভৃতি শুধু শিবাম্বু মালিশেই নিরাময় হয়। ডামরতন্ত্রেও মালিশের কথা বিশেষভাবে বলা হয়েছে।

মিঃ আর্মষ্ট্রং মালিশের বিধানও বাইবেল থেকে পেয়েছেন। নিউ-টেষ্টামেন্টে এই নির্দেশ আছে — ''মাথা এবং মুখ ধুয়ে উপবাস পালন কর।'' (Wash

the face and head when those observe fast' — New Testament VI - II) । এই নির্দেশ থেকেই তিনি ধরে নিয়েছেন যে, শিবাম্বু চিকিৎসায় উপবাসের পূর্বে শিবাম্বু ভাল করে মাথায় ও মুখে মাখতে হবে।

মালিশের সময় সর্বদাই চারদিনের বেশী বাসি শিবাম্বুর প্রয়োজন। বাসি শিবাম্বুতে এ্যামোনিয়া থাকায় চামড়ার ভিতরে গিয়ে রক্ত চলাচলের গতি বৃদ্ধি করে। ডামরতন্ত্রেও "পক্ব শিবাম্বু" দ্বারা মালিশ করার কথা বলা হয়েছে। এখানে পক্ব অর্থ পূর্ণতাপ্রাপ্ত (matured) । বাসি হলেই এ্যামোনিয়া হয়ে শিবাম্বু পূর্ণতা প্রাপ্ত হয়।

মালিশের সময় প্রথমে মাথায়, মুখে ও ঘাড়ে মালিশ করে পরে পায়ে, পায়ের তলায় এবং সব শেষে বুকে ও পেটে মাখতে হবে।

একজন অসুস্থ ব্যক্তিকে প্রত্যহ আট আউন্স থেকে দশ আউন্স বাসি শিবাম্বু মালিশ করাতে হয়। শীতের দিনে মালিশ করার আগে শিবাম্বুর শিশিটি জলের বাটিতে বসিয়ে সামান্য গরম করে নিলে ভাল হয়। তাতে ঠাণ্ডা লেগে সর্দি হওয়ার ভয় কম থাকে।

চারটি বড় শিশিতে যথাক্রমে ১, ২, ৩ ও ৪ নম্বর যুক্ত লেবেল লাগিয়ে প্রথম দিন ১ নং শিশিতে শিবাম্বু গ্রহণ করে রেখে দিতে হবে। এইভাবে দ্বিতীয় দিন ২ নম্বরে, তৃতীয় দিন ৩ নম্বরে ও চতুর্থ দিন ৪ নমম্বর শিশিতে শিবাম্বু সঞ্চয় করে রাখতে হবে, পরে পঞ্চম দিন হতে ১ নং শিশি থেকে শিবাম্বু নিয়ে মালিশ শুরু করতে হবে এবং এইভাবে এক একদিন একটি শিশি ব্যবহার করে ঐ দিনই ঐ শিশিটি পুনরায় নতুন শিবাম্বু দ্বারা পূর্ণ করে রেখে দিতে হবে। তা হলে প্রতিদিনই চার দিনের বাসি শিবাম্বু পেতে অসুবিধা হবে না।

শিবাম্বু পান ও মালিশের পর মাঝে মাঝে গায়ে কিছু উদ্ভেদ দেখা দেয়। এজন্য ভয় পাবার কারণ নেই। শরীরের ভিতরের সঞ্চিত রোগ বীজ উদ্ভেদরূপে বাইরে বেরিয়ে যায়। মালিশ করতে করতেই তা' আবার সেরে যায়।

মালিশের পর অন্ততঃ দুই ঘন্টার মধ্যে স্নান করতে নেই। সাবানও স্নানের সময় ব্যবহার করতে নেই। প্রথম প্রথম তীব্র গন্ধ হলে টাটকা শিবাম্বু দিয়ে গা ধুয়ে ফেললেই ঐ গন্ধ চলে যাবে। প্রথম কয়েকদিন শিবাম্বু চামড়ায় ভালভাবে পরিশোষিত না হওয়ায় গন্ধ তীব্র হতে পারে কিন্তু পরে মালিশ করার আধঘন্টার পর গায়ে আর গন্ধ থাকবে না।

শিবাম্বু উপবাসের পূর্ব থেকেই মালিশ করা কর্তব্য। কারণ উপবাসের সময় যখন দেহের শোধন ক্রিয়া চলতে থাকে তখন হৃদ্‌পিণ্ডের কাজ দ্রুত হয়। ঐ সময় যদি মালিশ করা হয় তবে রক্ত সঞ্চালনের সমস্ত বাধা দূর ক'রে হৃদ্‌পিণ্ডের কাজ সহজ হয়ে হৃদ্‌স্পন্দন বৃদ্ধি পেতে পারে না।

৩। শিবাম্বু উপবাস

কঠিন ও পুরাতন রোগে শিবাম্বু উপবাস অবশ্য কর্তব্য। তবে রোগীর শারীরিক অবস্থা বুঝে উপবাসের স্থায়িত্ব নির্ধারণ করা প্রয়োজন। রোগী যদি খুব দুর্বল হয়ে থাকে তবে দীর্ঘ দিন উপবাস করা সঙ্গত নয়। তখন একটানা উপবাস না করে মাঝে মাঝে উপবাস করা উচিত।

সাধারণতঃ উপবাসের সময় দিনে ও রাত্রে যত প্রস্রাব হয় তার সবটাই ব্যবহার করা দরকার। এই উদ্দেশ্যে ভোরের প্রথম মূত্র পান করে পরের বারেরটা বোতলে মালিশের জন্য সঞ্চয় ক'রে রাখতে হবে। ঐ সময় মূত্রের পরিবর্তে শুধু জল খেতে হবে। এইভাবে একবার জল ও পরের বার স্বমূত্র পান করেই উপবাস করতে হয়। সাধারণ রোগে ২ থেকে ৪ দিন উপবাস দিলেই চলে, তবে ক্যান্সারের মত কঠিন রোগে বেশী দিন উপবাসের প্রয়োজন হয়। ঐ সময় খাদ্যাভাবে শরীর যাতে ভেঙে না পড়ে সেজন্য মালিশ করতে হবে অন্ততঃ দিনে ৪ বার।

শিবাম্বু উপবাস প্রসঙ্গে আর একটি কথা মনে রাখা দরকার। শিবাম্বু উপবাস শেষ হলে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে একটু সময়ের প্রয়োজন।

উপবাস ভঙ্গের পরের দিন স্বাভাবিক খাদ্য খেলে শরীরে গুরুতর প্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। সাধারণতঃ যতদিন উপবাস দেওয়া হয় স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে ততদিন সময় নেওয়া উচিত। যদি দুদিন উপবাস করা হয়ে থাকে তবে তার পক্ষে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে দুদিন সময় নেওয়া দরকার। প্রথম দিন জলীয় খাদ্য, যেমন দুধ বার্লির সঙ্গে ডাবের জল, ঘোল ইত্যাদি। দ্বিতীয় দিন ফেন সমেত সুসিদ্ধ ভাত, ডাল ও তরকারী। পরের দিন উপবাসের পূর্ব দিনের খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। যদি দীর্ঘদিন (যেমন ৬০ দিন) উপবাস করা হয় তবে সেখানে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে ততদিন লাগা সম্ভব নয়। স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে ৪ দিনই যথেষ্ট।

শিবাম্বু উপবাসের সময় পাৎলা দাস্ত বমি বা পরে নানা জাতীয় উদ্ভেদ দেখা দিলে উদ্বিগ্ন হওয়ার কারণ নেই। ঐ সব উপসর্গের মাধ্যমে শরীরে সঞ্চিত দূষিত পদার্থ বেরিয়ে যায়। উপবাস ভঙ্গের সময় ফলের রস খাওয়া সবচেয়ে ভাল। তাতে শরীরের রুক্ষতা কমে, স্নিগ্ধতা ফিরে আসে।

৪। শিবাম্বু পট্টি বা পুলটিস্

ফোড়া, ঘা, বা ক্যান্সারের চিকিৎসায় আক্রন্ত স্থানে শিবাম্বু মালিশ করা উচিত নয়। সেইসব ক্ষেত্রে চার দিনের বাসি শিবাম্বুতে চার ভাজে ভাজ করা কাপড়ের পট্টি বা পুলটিস ডুবিয়ে ঐ ভাজ করা কাপড় আক্রান্ত স্থানটিতে চেপে রাখবেন। চোখে যদি প্রদাহ হয় তবে সেখানেও বাসি শিবাম্বু প্রতি চোখে এক ফোটা করে দিতে হবে। তার আগে টাট্‌কা শিবাম্বু ঠাণ্ডা করে তা নিয়ে eye cup এর সাহায্যে আক্রন্ত চোখ ধুয়ে নিতে হবে।

সতর্কতা

যারা খুব দুর্বল অথবা যাদের নিম্ন রক্তচাপ রয়েছে তারা শিবাম্বু উপবাস

করলে শরীর আরও দুর্বল হয়ে পড়বে, তাই তারা হাল্কা ধরণের খাদ্যের সঙ্গে প্রতি ফোঁটা শিবাম্বু পান করে চিকিৎসা আরম্ভ করবেন। তা ছাড়া ঐ চিকিৎসার সময় কোন নেশা করা উচিত নয়। পরিষ্কার করা চিনি যথাসম্ভব খাবেন না, চিনির পরিবর্তে গুড় খাবেন। গুড়ো দুধ, উদ্ভিজ ঘি ও অন্য ঔষধ ঐ সময় বর্জনীয়।

পঞ্চম অধ্যায়

রোগ বিশেষে প্রয়োগ বিধি

১। মাথা ধরা —

মাথা ধরা সাধারণতঃ অন্য রোগের উপসর্গ। টনসিল্ খারাপ থাকলে, পেটের গোলযোগ হলে, দাঁতের রোগে, কানের ভিতরের রোগে, চোখের দৃষ্টিশক্তির গোলযোগে অথবা কপালে সর্দি জমে গিয়ে এই ব্যথা হ'তে পারে। জ্বরের সময়ও প্রদাহ হেতু মাথা ব্যাথা হয়। অনেকে আবার একটু রোদে ঘুরলেই মাথা ব্যাথায় আক্রান্ত হয়। তবে রোগ যে কোন কারণেই হোক না কেন এর হাত থেকে চিরতরে মুক্তি পেতে হলে নাক দিয়ে শিবাম্বু পান অবশ্য কর্তব্য। যদি রোগ দীর্ঘ দিনের হয়ে থাকে তবে এক সপ্তাহ রোজ দুবেলা ১ গ্লাস করে নাক দিয়ে শিবাম্বু পান করলে রোগ সম্পূর্ণভাবে সেরে যাবে। সকালে প্রথমবারের শিবাম্বু পান প্রশস্ত। তবে এই রোগ সেরে গেলে নাসা পান বন্ধ করে দিবেন না। সুস্থতার জন্য আজীবন সকালে এভাবে পান করে যেতে হবে।

নাসা পান খুব কষ্টকর নয়। পূর্বে পান প্রণালীর কথা বলেছি। তবু এখানেও আর একবার বলছি।

একটা বড় গ্লাসে শিবাম্বু নিয়ে যে নাকটা পরিষ্কার (অর্থাৎ সহজে হাওয়া যায়) সেই নাকটি গ্লাসে ডুবিয়ে কাৎ হয়ে অপর নাকটি চেপে ধরে মুখ বন্ধ রেখে ঘুমের ভিতরে নাক ডাকার মত করে নাক দিয়ে হাওয়া টানার চেষ্টা করলেই শিবাম্বু ঐ হওয়ার আকর্ষণে মুখে এসে যাবে। এভাবে ধীরে ধীরে পান করবেন। প্রথম প্রথম একটু কাশি হবে ; পরে অভ্যাস হলে আর তা হবে না।

২। চোখের অসুখ —

চোখ লাল হয়ে জল পড়লে, প্লাসটিক বা কাচের "আই কাপে" (eye

cup) টাট্‌কা শিবাম্বু ঠাণ্ডা করে নিয়ে ৩ বার আধ মিনিট করে চোখ ধুয়ে ফেলতে হবে। দিনে এইভাবে ৩ বার করলে চোখ উঠা (Conjunctivitis) ভাল হয়ে যাবে। Van Mycetin বা Terramycin এই শিবাম্বুর কাছে দাঁড়াতেই পারে না। কয়েক বছর পূর্বে "জয়বাংলা" নামে যে রোগ এদেশে এসেছিল তা দুদিনের মধ্যে শুধু শিবাম্বু দিয়ে চোখ ধুইয়ে অনেকেই ভাল হয়ে গেছে।

অনেক সময় বৃদ্ধদের চোখ দিয়ে সর্বদা জল গড়াতে থাকে, সে সব ক্ষেত্রে কোন ঔষধেই ঐ রোগ সারে না। কিন্তু শিবাম্বু উপরোক্ত নিয়মে প্রয়োগ করলে ৩/৪ দিনের মধ্যেই জলপড়া সম্পূর্ণ বন্ধ হবে।

আর একপ্রকার চোখের রোগ আছে যাতে চোখের কোণগুলি অনবরত চুলকায়, একে এলার্জি ঘটিত রোগ বলে। কোন ঔষধেই এ চুলকানি থেকে মুক্তি পাওয়া যায় না। কিন্তু এ ক্ষেত্রে উপরের নিয়মে চোখ ধোয়ালে ৭ দিনে রোগ সম্পূর্ণ নিরাময় হবে। চোখ ধোয়াবার পর বাসি শিবাম্বু ২ ফোঁটা করে দিলে আরও তাড়াতাড়ি ফল পাবে।

সাধারণতঃ আজকাল ছোট ছোট ছেলে-মেয়েরা অল্প বয়স থেকেই চশমা চোখে দেয়। এসব ক্ষেত্রে শিশুকাল থেকেই যদি ঐ সব ছেলে মেয়েদের দুই বেলা ১ কাপ করে শিবাম্বু পান ও দুই বেলা উপরের নিয়মে চোখ ধোয়ান হয় তবে জীবনে কখনও চশমা নিতে হবে না। "আইকাপ" পেতে অসুবিধা হলে droper দিয়ে ৩ বার করে চোখে শিবাম্বুর ফোঁটা দিলেও প্রার্থিত ফল পাওয়া যাবে।

দৃষ্টিশক্তি হ্রাস সাধারণতঃ যকৃতের দোষ থেকেই হয়। যকৃৎ থেকে আলোচক পিত্তের সরবরাহ ত্রুটিপূর্ণ হলেই দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পায়। আজকাল মায়েরা শিশুদের স্বাস্থ্য বেশী ভাল করার জন্য অতি অল্প বয়স থেকেই শিশুকে মাখন, ডিম প্রভৃতি দুষ্পাচ্য জিনিষ নিয়মিতভাবে খাওয়ান। ফলে তাদের কচি যকৃৎ অল্প দিনের মধ্যেই অসুস্থ হয়ে দৃষ্টি হানি ঘটায়। পাঁচ বছর বয়স না হতেই শিশুদের এসব গুরুপাক "স্বাস্থ্যপ্রদ" খাদ্য দেওয়া উচিত নয় ; দিলে হিতে বিপরীত

হবে।

এ প্রসঙ্গে ভি, আই, পি রোডের হাডকো হাউসিং স্টেট থেকে শ্রীতপন ভট্টাচার্যের অভিজ্ঞতার কথা এখানে বিবৃত করছি —

"আমার ৬ বছরের শিশুপুত্র হঠাৎ দেখার অসুবিধা বোধ করতে থাকে। চোখ দুটি সর্বদা লাল হয়ে জল গড়ায়। ডাক্তারী চিকিৎসায় কোন ফল হল না। আমার এক বন্ধুর কাছে "সর্বৌষধি শিবাম্বু" বইটি দেখে ছেলের উপর শিবাম্বু প্রয়োগ করি। আশ্চর্যের বিষয় ৭ দিনেই ছেলেটি সম্পূর্ণরূপে রোগমুক্ত হল।"

৩। চোখের ছানি —

উপরের নিয়মে চোখের যত্ন নিলে ছানি কখনও হবে না। এই সঙ্গে শীর্ষাসন করলে আরও ভাল ফল হয়। শীর্ষাসন বৈকালে ৫ মিনিট করলেই যথেষ্ট। যাঁদের উচ্চ রক্তচাপ আছে বা যাঁরা হৃদ্‌রোগে ভুগছেন তাদের শীর্ষাসন করা নিষেধ।

যদি কখনও ছানি হয়ে গিয়ে থাকে তবে প্রত্যহ দুবেলা টাট্‌কা শিবাম্বু ঠাণ্ডা করে নিয়ে চোখ ধুয়ে আক্রান্ত চোখে দুই ফোঁটা করে বাসি শিবাম্বু দিতে হবে। এতে জ্বালা একটু বেশী করবে। বাসি শিবাম্বুকে Filter Paper -এর মাধ্যমে চুইয়ে (filter করে) নিলে ভাল হয়।

আমার পরিচিত এক ভদ্রলোক বলেছেন যে, তার চোখের ছানি শুধু শিবাম্বু পান ও চোখে শিবাম্বু ফোঁটা প্রয়োগ করে ভাল হয়ে গেছে।

আর্মষ্ট্রং - এর মতে চোখে ছানি হলে ১০ দিন থেকে ২৮ দিন শিবাম্বু উপবাস করে বাহ্যিক প্রয়োগ করলে যে কোন রকমের ছানি সেরে যায়।

টাটকা শিবাম্বু ঠাণ্ডা করে Eye cup - এ নিয়ে দুবেলা চোখ wash করেও খুব ভাল ফল পাওয়া গেছে।

৪। মাথার খুসকি ও কেশ পতন —

এখন অপুষ্টি দরুণ অনেকের মাথায় খুসকি হয় এবং চুল পড়ে গিয়ে মাথায় টাক পড়ে। এই রোগে প্রথম থেকেই খুসকি হলে শিবাম্বু পান করে মাথায় খুব ভাল করে বাসি মূত্র মালিশ করতে হবে — দিনে দু'বার — সকাল ও সন্ধ্যায় করতে পারলে ভাল হয়। তা না হলে সকালেই অন্ততঃ ২ আউন্স বাসি মূত্র মাথায় মাখা উচিত। মাথার জল শুকিয়ে গেলে দুই ঘন্টা পর ঠাণ্ডা জলে স্নান করতে হবে;সাবান মাখা নিষেধ। বাসি শিবাম্বু মাথায় মাখার সুবিধার জন্য মাথা সম্পূর্ণ কামিয়ে নিতে হবে। তা হলে উপকার দ্রুত পাওয়া যাবে। এই অবস্থায় ১৫ দিনেই এই দুরারোগ্য ব্যাধি নির্মূল হবে, তবে পুনরাক্রমণ রোধে প্রত্যহ সকালে মাথায় ও মুখে শিবাম্বু মেখে যেতে হবে। এতে চুলের গোড়া শক্ত হবে এবং নতুন চুল গজাবে। রক্তের চাপ স্বাভাবিক থাকলে বৈকালে শীর্ষাসন করলে আরও বেশী উপকার পাওয়া যায়।

৫। দন্তরোগ —

(ক) পোকা দাঁত — দাঁতের রোগ অনেক ধরণের। দাঁতে পোকা ধরা অতি সাধারণ রোগ। একটি দাঁতে পোকা ধরলে ক্রমে অন্যান্য দাঁতে সংক্রামিত হয়। তাই এই রোগ থেকে রক্ষা পেতে হলে প্রত্যহ শোবর সময় স্বমূত্র দিয়ে কুলকুচা করে অন্য জলে মুখ না ধুয়ে শুয়ে থাকা উচিত। পোকা দাঁতটিকে সম্ভব হলে filling করালে অন্যান্য দাঁতে সংক্রমণের ভয় থাকে না। বেশী ক্ষতি হয়ে থাকলে দাঁতটি ফেলে দেওয়া সঙ্গত। পোকা লাগা দাঁতের গর্তের ভিতর বাসি শিবাম্বুতে তুলো ভিজিয়ে কাঠি দিয়ে ঢুকিয়ে দিলে ব্যাথা সেরে যায়।

(খ) পাইয়োরিয়া — এই রোগে দাঁতের গোড়া আলগা হয়ে মাড়িতে পুঁজ জমে, মুখে গন্ধ হয় ও দাঁত পড়ে যেতে থাকে। এই সব ক্ষেত্রে টাট্‌কা

মূত্রে কুলকুচা করে বাসি মূত্র দিয়ে দাঁতের গোড়ায় মালিশ করতে হবে। ভোরে দাঁত মাজার জন্য নুনের সঙ্গে সরষের তেল মিশিয়ে, নুনের কণাগুলি গলে যাবার পর, মাড়ি চেপে মাজতে হবে। রাত্রে শোবার আগে ৩ ফোঁটা সরষের তেল জিভে ফেলে লালার সঙ্গে মিশিয়ে জিভ দিয়ে কুলকুচা করে মুখ না ধুয়ে শুতে হবে।

৬। মুখ গহ্বর ও গলার রোগ —

জিভে বা মাড়িতে ঘা হলে টাট্‌কা মূত্র দিয়ে কুলকুচা করতে হবে। টনসিল ফোলা থাকলে নাক দিয়ে মূত্র পান করলে (সকালে ও রাত্রিতে শোবার সময়) অন্য কোন ঔষধ ছাড়াই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যাবে। বেশী দিনের পুরাতন ঘা হলে বাসি মূত্র ক্ষত স্থানে ঘসে লাগাতে হবে।

৭। কর্ণ রোগ —

কানে ব্যথা অথবা পুঁজ হলে বাসি মূত্র একটু গরম করে দিনে ২ বার ৩ ফোটা করে কানের ভিতরে দিয়ে তুলো দিয়ে কানটি বন্ধ করে রাখতে হবে। তাছাড়া শিবাম্বু পান অবশ্য কর্তব্য। কানের ভিতর ও কানের পিছনে একপ্রকার একজিমা (eczema) হয়। সে ক্ষেত্রে বাসি শিবাম্বু মালিশ করতে হবে।

৮। সর্দি, কাশি ও ইন্‌ফ্লুয়েঞ্জা —

প্রথমে অত্যাধিক ঠাণ্ডা বা গরমে সর্দি হয়ে গলায় ক্ষতের সৃষ্টি হয়, পরে ফুস্‌ফুস্‌ আক্রান্ত হলে কফ শুকিয়ে গিয়ে কাশির সৃষ্টি হয়। অনেক সময় অত্যাধিক কফ বুকে জমেও কাশি হয়ে থাকে। মাঝে মাঝে কপালে সর্দি বসে গিয়ে ভয়ানক

মাথা ব্যথা হয়। এ সমস্ত ক্ষেত্রেই প্রথমে একদিন শিবাম্বু উপবাস করে সারাদিন শিবাম্বু পান করবেন। সকালে ও সন্ধ্যায় শিবাম্বু নাশা পান অবশ্য কর্তব্য। রক্তে ইওসিনোফিল (Eosinophil) বেড়ে গিয়ে হাঁপানী হলেও এই পদ্ধতিতে ২/৩ দিনের মধ্যেই রোগ মুক্ত হতে পারবেন। সেই সঙ্গে ৪ দিনের বাসি শিবাম্বু একটু গরম করে বুকে, পিঠে, গলায়, কপালে ও মুখে মালিশ করতে হবে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে শুধু শিবাম্বু নাসা পান ও এক দিনের শিবাম্বু উপবাসে রোগারোগ্য হবে।

হুপিং কাশি হলেও দুই দিনের শিবাম্বু উপবাসের সঙ্গে বুকে, পিঠে, গলায় ও মাথায় শিবাম্বু মালিশ করে পরে ঠাণ্ডা জলে স্নান করলে ঐ দুরারোগ্য কাশি সেরে যাবে। শীতের দিনে শিবাম্বু গরম করে নিয়ে ঈষদুষ্ণ জলে গা ধুয়ে মাথায় ঠাণ্ডা জল দিয়ে স্নান করতে হবে।

৯। হৃদ্‌রোগ —

হৃদ্‌রোগে শিবাম্বু অমৃত তুল্য। হৃদ্‌পিণ্ডে ও রক্তবাহী শিরায় রক্ত চলাচলে স্বাভাবিক গতি ব্যাহত হয়েই রক্ত চাপ রোগ সৃষ্টি হয়। হৃদ্‌পিণ্ডের মাংসপেশী তখন দুর্বল হয়ে পড়ে ও নানা রকম কষ্টদায়ক উপসর্গ দেখা দেয়। এই অবস্থায় প্রথমে তিন দিন শুধু — সর্বদেহে চার দিনের বাসি শিবাম্বু মালিশ করতে হবে, দিনে তিন বার প্রতিবারে অন্ততঃ ৮ আউন্স পরিমাণ মালিশ করতে হবে। তারপর শিবাম্বু উপবাস করতে হবে তিন দিন, তখন নিরামিশ ও টক্ শূন্য খাদ্য খেতে হবে, রোগ সম্পূর্ণ না সারা পর্যন্ত।

উচ্চ রক্ত চাপ থাকলে ঘুম কমে যায়, ঐ সব ক্ষেত্রে সকালে ও রাত্রে শোবার সময় দু'পায়ের তলায় আধ ঘন্টা বাসি শিবাম্বু মালিশ করতে হবে, তখন শিবাম্বু ছাড়া অন্য কোন ঔষধ খাওয়া চলবে না। ঐ সময় রসাল ফল না খেয়ে শুষ্ক মিষ্টি ফল খেলে বেশী উপকার পাওয়া যাবে। সেই সঙ্গে দুই

চামচ মধু আধখানা লেবুর রসের সঙ্গে দুবেলা খেতে হবে। যদি হৃদ্‌পিণ্ডের (Palpitation) বেশী হয় তবে হৃদ্‌পিণ্ডের উপর বাসি শিবাম্বুর পুলটিস দিনে তিন বার আধ ঘন্টা করে রাখতে হবে।

১০। অজীর্ণ ও আমাশয় —

অজীর্ণ রোগ সর্ব রোগের জনক। হজম শক্তি ভাল থাকলে কোন রোগই শরীরে আধিপত্য বিস্তার করতে পারে না। অজীর্ণ থেকেই পরিপাকযন্ত্র দুর্বল হয়ে পড়লে আমাশয় দেখা দেয়। আমাশয় অত্যন্ত দুরারোগ্য ব্যাধি। একবার পাকাপাকি জায়গা করে নিতে পারলে তাকে আর দেহ থেকে তাড়ান প্রায় অসাধ্য। মাঝে মাঝে ঔষধ খেলে উপসর্গগুলি কম থাকবে এবং ঔষধ বন্ধ করলেই উৎপাত বৃদ্ধি পাবে। অজীর্ণ থেকে অম্লশূল এবং পেটে বায়ু জমে হৃদ্‌পিণ্ডের ও শ্বাসযন্ত্রের রোগ সৃষ্টি হয়। এজন্যই এই রোগ দেখা দিলেই তার প্রতিকার করা দরকার।

প্রথমে ভোরে, বিকেলে ও রাত্রে ১ গ্লাস করে টাটকা শিবাম্বু পান করলে দাস্ত শুরু হবে। তাতে দেহের দূষিত মল সব বের হয়ে যাবে। সেই সঙ্গে সর্দির উপদ্রবও দেখা দিতে পারে। শরীরে যদি বেশী দূষিত মল সঞ্চিত থাকে তবে শিবাম্বু পানের পর সর্বশরীরে চুলকানি দেখা দিতে পারে। ঐ সময় দিনে দুবার বাসি শিবাম্বু মর্দন করা কর্তব্য। শীতের দিনে মালিশের পূর্বে শিবাম্বুর শিশি একটি জলপূর্ণ পাত্রে রেখে আগুনে সামান্য গরম করে নিতে পারেন।

অজীর্ণ রোগে পথ্য নির্বাচন খুব সাবধানে করতে হবে। তেল, ঘি, মেদ বহুল মাংস ও ডিম বর্জনীয়। অধিক মশলা খাবেন না। আমাশয় থাকলে শাক সব্জি বর্জনীয়। দুধের বদলে ঘোল খেলে ভাল।

সকালে ও বিকেলে পায়খানার পর সহজ অগ্নিসার মুদ্রা ৬০ বার করে করতে হবে। আসনের মধ্যে পশ্চিমোত্তানাসান, ভুজঙ্গাসন, শলভাসন, হলাসন, সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন প্রভৃতি আসন করলে খুব ভাল ফল দিবে। সপ্তাহে

১ দিন উপবাস দিতে হবে ; ঐ দিন শিবাম্বু ও জল পান করবেন।

শিবাম্বু চিকিৎসা আরম্ভ করে দুর্বলতা একটু কমলে অন্ততঃ চার দিন শিবাম্বু উপবাস (urine fast) করা ভাল। যদি পাৎলা পায়খানা বেশী দিন চলে তবে রাত্রে বার্লির জল ও দুপুরে চিড়ে সিদ্ধ খাবেন।

১১। হাঁপানী —

হাঁপানী অত্যন্ত কষ্টদায়ক ব্যাধি। এ বংশগত হলে সারতে দেরী লাগে। আর যদি আহার-বিহারের অনাচারে হয়ে থাকে তবে সারতে অনেকটা সহজ হয়। অনেক সময় দুরারোগ্য চর্মরোগ মলম প্রয়োগে সারিয়ে তুললেও হাঁপানী রোগ দেখা দিতে পারে।

কখনও হৃদ্‌যন্ত্রের গোলযোগ থেকেও হাঁপানী (cardiac asthma) দেখা দেয়। স্বমূত্র চিকিৎসায় রোগের কারণ জানার প্রয়োজন নেই। নিয়মিত স্বমূত্র মর্দন ও স্বমূত্র পান করলেই রোগ নিরাময় হবে। এই ক্ষেত্রে স্বমূত্র বুকে ও পিঠে বিশেষভাবে মালিশ করা কর্তব্য। শীতের দিনে শিবাম্বু গরম করে মালিশের পর গায়ে গরম কাপড় চাপা দিতে হবে।

স্বমূত্র পানের পর যে উপসর্গ দেখা দেয় তার জন্য উপযুক্ত ব্যবস্থার কথা পূর্বের অধ্যায়ে বলা হয়েছে। সেগুলি পালন করলে আর কোন কষ্ট হবে না।

যদি শরীর খুব দুর্বল না হয় তবে স্বমূত্র উপবাস (urine fast) দিয়েই চিকিৎসা আরম্ভ করা উচিত। অন্ততঃ চারদিন এই উপবাস চালিয়ে গেলে ভাল হয়। তবে উপবাসের স্থায়িত্ব নির্ভর করবে রোগের প্রাচীনত্বের উপর। রোগ দীর্ঘ দিনের হলে বেশী দিন উপবাস করতে হয়। অবশ্য দুর্বল শরীরে উপবাস বাধ্যতামূলক নয়।

তাছাড়া সকালে ও বৈকালে ১০ মিনিট সহজ প্রাণায়াম ও ভ্রমণ প্রাণায়াম করা কর্তব্য।

১২। যকৃতের রোগ —

যকৃৎ এর রোগের মধ্যে কামলা (Jaundice) ও পিত্তপাথুরী প্রধান। কামলা হলে স্বভাবতঃই অত্যন্ত অরুচি ও দুর্বলতা দেখা দেয়। এই কারণেই কামলা হলে সম্পূর্ণ বিশ্রাম নিয়ে অন্ততঃ তিন দিন শিবাম্বু উপবাস করতে হবে। তা' হলেই প্রস্রাব পরিস্কার হয়ে পায়খানা হলদে হবে। স্বমূত্র পানের সঙ্গে মালিশও চালাতে হবে। রোগ সম্পূর্ণ সেরে গেলেও অন্ততঃ ছয় মাস তৈল ও ঘি বর্জন করা দরকার।

এই রোগটি নানা কারণে হতে পারে। তবে আমাদের কাছে রোগের কারণ জেনে কাজ নেই।

এই রোগে প্রথম থেকেই অত্যন্ত দুর্বলতা দেখা দেয়। প্রস্রাব গাঢ় হলুদ, জিভে তেতো স্বাদ, জিভে হলুদ প্রলেপ, চোখ হলদে, রোগ জটিল হলে গায়ের চামড়াও হলদে হয়ে যায়। রোগী সব জিনিস হলদে দেখে। এই রোগের পরিণাম খুব খারাপ। প্রথম থেকেই যত্ন না নিলে সারা জীবনের মত শরীর ভেঙ্গে যায়। তাই এই রোগের প্রতিকারের জন্য উপরের নিয়মের সঙ্গে প্রচুর জল পান করতে হবে। এই রোগে গ্লুকোজ ও শাক আলু খুব ভাল পথ্য। আখের রস ছেঁকে খেলে তাতেও খুব উপকার পাওয়া যায়।

১৩। যক্ষা বা ক্ষয় রোগ —

শিবাম্বু চিকিৎসার আধুনিক প্রবক্তা মিঃ আর্মষ্ট্রিং তার যক্ষা রোগ নিরাময়ে শিবাম্বু চিকিৎসা প্রয়োগ করেন এবং কয়েক মাসের মধ্যে সুস্থ হয়ে যান। সুতরাং যক্ষা রোগে এই চিকিৎসা পদ্ধতি পরীক্ষা করা সকলের পক্ষেই সম্ভব। যক্ষারোগের চিকিৎসায়ও নিয়মিত শিবাম্বু পান ও মালিশ করতে হবে। এইভাবে কয়েক মাস শিবাম্বু ব্যবহার করে এই দুরারোগ্য ব্যাধির কবল হতে রক্ষা পাবার

আশা আছে।

যক্ষার সঙ্গে অনেক সময় ঘাড়ের দুপাশে লাসিকাগ্রন্থি(Lymphatic gland) ফুলে পেকে ফেটে ক্ষতের সৃষ্টি হয়। ঐ ক্ষত দিয়ে অনবরত পুঁজ ও রক্ত বের হতে থাকে। ঐ ক্ষত কোন ঔষধেই শুকোতে চায় না। ঐ সব ক্ষেত্রে শিবাম্বু-কল্প প্রয়োগের কিছু বিশেষ নিয়ম পালন করা কর্তব্য।

যক্ষ্মারোগে শরীর অত্যাধিকরূপে ক্ষয় হয়ে যায়। ক্ষিধে ও হজম শক্তি বিশেষভাবে ব্যাহত হয়। তাই এই রোগে অন্যান্য রোগের মত উপবাস সম্ভব নয়। ঘুমও এই রোগে অত্যন্ত কমে যায়। তাই এসব ক্ষেত্রে মাথায় বাসি শিবাম্বুর পুলটিস দিয়ে পায়ের তলায় ঐ মূত্র মালিশ করতে হবে দিনে রাত্রে তিনবার, প্রতিবার আধঘন্টা করে। পেটে ও বুকে সামান্য গরম করে পুলটিস দিয়ে কাপড় (ফ্লানেল) দিয়ে জড়িয়ে বেধে রাখতে হবে। এতে হজম শক্তি বেড়ে ক্ষিধে হবে এবং বুকের জমে থাকা কফ উঠে গিয়ে ক্ষত নিরাময় হবে।

গ্রন্থি ক্ষতের স্থানে ক্ষত পরিষ্কার করে ন্যাকড়া অথবা তুলো দিয়ে বাসি শিবাম্বুতে ভিজিয়ে ক্ষতে চাপা দিয়ে ব্যাণ্ডেজ করে রাখা উচিত। এতে ক্ষত তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যাবে। জ্বর কমে গিয়ে ক্ষুধা বৃদ্ধি পেয়ে রোগারোগ্য হবে।

১৪। ক্যান্সার —

ডাক্তারী চিকিৎসার প্রভূত উন্নতি সত্ত্বেও ক্যান্সার রোগের অব্যর্থ চিকিৎসা আজও আবিষ্কৃত হয় নাই। দেহের যে কোন স্থানেই এই রোগ হতে পারে। তবে সাধারণতঃ গলায়, মাড়িতে, জিহ্বায়, পাকস্থলীতে, গুহ্যদ্বারে এই রোগ বেশী দেখা যায়। মেয়েদের মধ্যে স্তনে ও জরায়ুতে ক্যান্সার আজকাল অত্যন্ত বেশী হচ্ছে, তবে রোগ যেখানেই হোক না কেন চিকিৎসা প্রায় একই রকম। ক্যান্সার রোগে যদি শল্য চিকিৎসা হয়ে থাকে তবে আর শিবাম্বু চিকিৎসায় কোন ফল হবে না। এই পদ্ধতিতে চিকিৎসা আরম্ভ করতে হলে প্রথমেই অন্ততঃ ৬ দিন থেকে ১০ দিন শিবাম্বু উপবাস করতে হবে। এই চিকিৎসার

সময় কোনরূপ ঔষধ খাওয়া চলবে না। তা ছাড়া মদ, মাংস, তামাক, চিনি, টক ও লবণ খাওয়া নিষেধ। ফোলা জায়গায় বাসি শিবাম্বু মালিশ না করে নেকড়া বা তুলো ভিজিয়ে পট্টি দিতে হবে। মাথায় সর্বদা বাসি শিবাম্বু দিয়ে ভিজিয়ে রাখতে হবে। সারা গায়ে ভাল করে শিবাম্বু মালিশ করতে হবে। ঐ মালিশের শিবাম্বু একটু গরম জলের পাত্রে রেখে গরম করে নিলে ভাল হয়।

ক্যান্সারের চিকিৎসা আরম্ভ করলে অনেক সময় মাথায় ও গায়ে ফোঁড়া বের হয়। ঐ ফোঁড়া ফেটে গেলে বাসি শিবাম্বু তুলোয় ভিজিয়ে ঐ ঘায়ে দিলে কয়েক দিনের মধ্যেই শুকিয়ে যাবে।

ক্যান্সারে মাথায় ও কানে খুব যন্ত্রণা দেখা দেয়। এজন্য কান শিবাম্বু দিয়ে পরিষ্কার করে প্রতি কানে ২/৩ ফোঁটা বাসি শিবাম্বু দিয়ে তুলো দিয়ে কান দুটো বন্ধ করে রাখতে হবে। দিনে দুই বার এভাবে কান পরিষ্কার করা দরকার। তাতেই যন্ত্রণা লাঘব হবে।

শিবাম্বু উপবাসের সময় বমি ও দাস্ত হলে প্রত্যহ তা পরীক্ষা করতে হবে। যখন বমি বন্ধ হয়ে পায়খানা স্বাভাবিক হবে তখনই উপবাস বন্ধ করে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে হবে।

ক্যান্সার চিকিৎসার সময় কখনও লবণ খাবেন না ; খেলে রোগারোগ্যাতে বিঘ্ন ঘটবে।

দুবেলা টাটকা শিবাম্বু দিয়ে মুখ কুলকুচো করে দাঁত মাজা দরকার।

জিহ্বায় ক্যান্সার হলে দিনে তিন বার করে শিবাম্বু ভিজান ন্যাকড়া দিয়ে জিভে ঘসতে হবে।

সাধারণতঃ ক্যান্সার অস্ত্র প্রয়োগের পূর্বে উগ্রভাব ধারণ করে না ; কিন্তু অস্ত্র প্রয়োগের সঙ্গে রোগাক্রান্ত তন্তুগুলি ধাতু সংস্পর্শে এসে উগ্রমূর্ত্তি ধারণ করে। তখন আর কিছুই করার থাকে না। সেই অবস্থায় শিবাম্বু চিকিৎসাও ব্যর্থ হয়। এইজন্য প্রত্যেক ক্ষেত্রেই অস্ত্র প্রয়োগের পূর্বে শিবাম্বু উপবাস করে

স্বমূত্র চিকিৎসা দ্বারা চিকিৎসা করা উচিত। আমাদের ধারণা এই চিকিৎসা পদ্ধতি প্রয়োগে শতকরা একশত জন রোগী নিশ্চিতভাবে রোগমুক্ত হতে পারবেন।

১৫। এ্যাপেণ্ডিসাইটিস্ —

এই রোগটিতে ক্ষুদ্রান্ত ও বৃহদন্ত্রের সংযোগস্থলে প্রদাহ সৃষ্টি হয়ে জ্বর, অক্ষুধা ও বমি দেখা দেয়। রোগ মারাত্মক হলে অস্ত্রোপচার করে রোগীর জীবন রক্ষা করতে হয়। সাধারণভাবে খাওয়া-দাওয়ার অত্যাচার, দীর্ঘস্থায়ী আমাশয়, দৈহিক পরিশ্রমের অভাব ও পরিপাক ক্রিয়ার দুর্বলতা থেকেই এই রোগ সৃষ্টি হয়। অনেক সময় একবার অস্ত্রোপচারের পরও রোগ-যন্ত্রণা আবার দেখা দিতে পারে। কিন্তু শিবাম্বু চিকিৎসায় রোগ নিরাময় হলে এই রোগের পুনরাক্রমণ কখনও হয় না।

এই প্রসঙ্গে একটি রোগীর লিখিত বিবরণ উদ্ধৃত করে চিকিৎসার অব্যর্থতা দেখাবার চেষ্টা করছি।

আমার বয়স ৪৫ বৎসর। গত ৪ বছর যাবৎ এ্যাপেণ্ডিসাইটিসে কষ্ট পাচ্ছি। প্রথম আক্রমণের সময় হাসপাতালে গিয়ে অস্ত্রোপচার করি। কিন্তু কিছুদিন বাদেই আবার রোগ-যন্ত্রণা দেখা দেয়। তখন আবার চিকিৎসক পুনরায় অস্ত্রোপচার করার উপদেশ দিলেন, আমি আর তাতে রাজী হলাম না।

এক বন্ধুর কাছে শিবাম্বু চিকিৎসার বিষয় শুনতে পেয়ে নিজেই গোপনে নিজের উপর তা' প্রয়োগ করতে আরম্ভ করলুম। প্রথমে দুদিন শিবাম্বু পান করি, তারপর ২/৩ বার পাৎলা দাস্ত হয়ে যাবার পর আমার ব্যথা বেদনা চলে গেল এবং আমি অনেকটা সুস্থ বোধ করলাম। কিন্তু তৃতীয় দিনে ব্যথা আবার প্রচণ্ড হল। তখন সারাদিন শিবাম্বু পানের সঙ্গে সর্বদেহে বাসি শিবাম্বু মালিশ করে ব্যথার স্থানে শিবাম্বু পট্টি দিতে লাগলাম। কয়েকবার পট্টি দেওয়ার পর ব্যথা একেবারে কমে গেল। রাতে গভীর ঘুম হল। এভাবে ৬ দিন চলার

পর আমি সম্পূর্ণ সুস্থবোধ করতে লাগলাম। তারপর পাঁচ সপ্তাহ নিষ্ঠা সহকারে এই চিকিৎসা চালাবার পর আমার শরীরে রোগের আর কোন চিহ্ন রইল না। ডাক্তারের নির্দেশে এতদিন যেসব খাদ্য ভয়ে স্পর্শ করতাম না তাও খেতে আরম্ভ করলাম, কিন্তু তাতে কোন প্রতিক্রিয়া হল না। গত পাঁচ বছরের মধ্যে আমার কোন দিন পেটের রোগ হয়নি। আমার অভিজ্ঞতার কথা শুনে অনেকেই এই চিকিৎসা করে রোগ মুক্ত হয়েছেন।

১৬। কোলাইটিস —

খাওয়ার অনিয়ম ও দৈহিক পরিশ্রম থেকে মানসিক পরিশ্রম বেশী করলে এই রোগ হয়। দীর্ঘদিন আমাশয়ে ভুগলেও এই রোগ হতে পারে। সর্বদা দুর্বলতা বোধ এবং খাওয়ার অনিচ্ছা, কোষ্ঠকাঠিন্য বা পর পর উদরাময় এই রোগের প্রধান লক্ষণ। মাঝে মাঝে পেটে ব্যথাও হয়ে থাকে। ঔষধ দিয়ে সাময়িক স্বস্তি এলেও রোগ নিরাময় হয় না। একমাত্র শিবাম্বু চিকিৎসায় এই রোগ সম্পূর্ণরূপে সেরে যায়।

চিকিৎসা আরম্ভ করার সময় প্রথমেই ৩/৪ দিন শিবাম্বু উপবাস করে নিতে হয় ; তা হলে অন্ত্রের ক্ষতস্থান তাড়াতাড়ি শুকিয়ে গিয়ে দ্রুত রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। ঐ সময় পাৎলা পায়খানার সঙ্গে মাঝে মাঝে সামান্য রক্তও পড়তে পারে। তাতে ভয় পাওয়ার কারণ নেই। নিয়মিত শিবাম্বু মালিশ করলে ঐসব উপসর্গ তাড়াতাড়ি কমে যায়।

১৭। বৃক্ক প্রদাহ (Nephritis) —

এই রোগে কিড্‌নীর প্রদাহ হয়ে প্রস্রাব কমে যায়। মুখ চোখ ফুলে ওঠে। জ্বরও হয়ে থাকে। প্রস্রাব পরীক্ষা করলে তাতে রক্ত কণিকা ও পুঁজ পাওয়া যায়। এই রোগ তরুণ অবস্থায় ধরা পড়লে প্রচলিত চিকিৎসায় সেরে যেতে পারে।

কিন্তু যদি বেশী দিন হয়ে যায় তবে আর সারে না। মাঝে মাঝেই বৃদ্ধি পেয়ে শয্যাশয়ী করে দেয়। মোটের উপর তার পরে আর স্বাভাবিক জীবন যাপন করা সম্ভব হয় না। এভাবে অকস্মাৎ মৃত্যু মুখে ঢলে পড়তে হয়। শিবাম্বুকল্প এই রোগের অব্যর্থ চিকিৎসা। সাধারণতঃ অল্প বয়সের ছেলে পিলেদেরই এই রোগ বেশী হয়। তবে বয়স্কদের যে হবে না এমন কোন নিয়ম নেই।

এই রোগে প্রথম থেকেই শিবাম্বু চিকিৎসা করলে অতি অল্প সময়ে রোগ মুক্তি ঘটে। চিকিৎসার প্রারম্ভে দিনে চারবার শিবাম্বু পান করতে হয়। তবে এই রোগে প্রস্রাব অত্যন্ত কমে যায় বলে হয়ত চার বারের মত মূত্র পাওয়া যাবে না। তা' হলে যতটা প্রস্রাব পাওয়া যাবে তার সবটাই পান করতে হবে। রক্ত ও পুঁজ থাকার জন্য ঘৃণা করলে চলবে না। এভাবে চললে ২/৩ দিনের মধ্যেই প্রস্রাব স্বচ্ছ হবে এবং পরিমাণও বৃদ্ধি পাবে। তখন দিনে তিন বার (সকাল, বিকেল ও শোবার সময়) শিবাম্বু পান করতে হবে। এই চিকিৎসার সময় লবণ ও স্নেহ জাতীয় পদার্থ খাওয়া সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। সাধারণতঃ ৫/৬ দিনের মধ্যেই রোগমুক্তি ঘটে। খুব বেশী পুরাতন ক্ষেত্রে ১৫/১৬ দিন লাগতে পারে। তবে দেরী হলেও রোগ সম্পূর্ণরূপে সেরে পুনরাক্রমণের ভয় আর থাকে না।

১৮। মূত্রকৃচ্ছ্রতা ও মূত্র স্বল্পতা —

অনেক কারণে প্রস্রাবে কষ্ট হতে পারে। প্রস্রাবের পথে প্রদাহ হয়ে বা মাংস বৃদ্ধি পেয়ে এই কষ্টকর উপসর্গ দেখা দিতে পারে। কিডনির অসুস্থতার জন্য প্রস্রাব তৈরী না হয়েও প্রস্রাব বন্ধ হতে পারে। এই রোগটি অত্যন্ত মারাত্মক। শেষোক্ত রোগটি হলে প্রথমে রোগী জ্ঞান হারায় পরে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। উপরোক্ত তিন রকম উপসর্গেই প্রথমে শিবাম্বু পান করতে হবে দিনে চারবার করে। প্রস্রাব বন্ধ হয়ে গেলে অত্যন্ত সুস্থ লোকের প্রস্রাব খাওয়াতে হবে। সাধারণতঃ পুরুষ রোগীর ক্ষেত্রে কোন সুস্থ পুরুষের প্রস্রাব দিতে হবে,

এবং স্ত্রী রোগীর ক্ষেত্রে কোন সুস্থ নারীর। প্রথমে উপবাসের প্রয়োজন নেই। একটু সুস্থ হয়ে উঠলে পরে ৪/৫ দিন শিবাম্বু উপবাস করলে রোগ সম্পূর্ণ সেরে যায়। তবে রোগী দুর্বল হলে উপবাস নিষিদ্ধ।

১৯। মধু মেহ (Diabetes Millitus) —

যদিও অগ্নাশয়ের (Pancreas) বিপর্যয়ে এই রোগের সৃষ্টি তবু এর প্রতিক্রিয়া সর্বদেহে ব্যাপ্ত হয়। এই জন্যই একে সর্বদেহের রোগ হিসাবে চিহ্নিত করা হল। এই রোগ হলে ওজন হ্রাস পায়, জল পিপাসা বেড়ে যায়, বার বার প্রস্রাবের বেগ আসে, শরীর অত্যন্ত দুর্বল হয়, সারা গায়ে প্রায়ই চুলকানি হয়, শরীরে কোথাও ক্ষত হলে শুকাতে চায় না, বিকেলের দিকে অত্যন্ত ক্ষিধে পায় আর মাঝে মাঝে বাতের আক্রমণে পড়তে হয়। সাধারণতঃ এই রোগের সঙ্গে রক্তের চাপও বৃদ্ধি পেতে পারে এবং চোখে ছানি হয়ে দৃষ্টি হানি বা দৃষ্টিশক্তি কমে যেতে পারে। দীর্ঘদিন ভুগলে যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা আছে।

এই রোগে শিবাম্বুকল্প খুব কার্যকরী। যদি প্রস্রাবে শর্করার মাত্রা বৃদ্ধি পেয়ে থাকে তবে তা পান করতে শরবতের মত লাগবে। সুতরাং ঐ স্বাদ থেকে আরোগ্যের গতি বুঝতে পারা যাবে। তবে প্রস্রাবে শর্করার বিলুপ্তি রোগ নিরাময় নির্দেশক নয়। এজন্য দুই মাস পর পর রক্ত পরীক্ষা করা দরকার। রক্ত পরীক্ষা সব সময় ১০০ গ্রাম গ্লুকোজ খেয়ে দুই ঘন্টা পর করতে হবে। খাবার খেয়ে করলে তা' সব সময় নির্ভুল হয় না।

এই চিকিৎসায় উপবাস প্রথমে প্রয়োজন নেই। শিবাম্বু মালিশ খুব বেশী দরকার। সমস্ত উদরে, বিশেষভাবে বাম পার্শ্বে সবচেয়ে বেশী মালিশ প্রয়োজন। অবশ্য সর্বদেহেই নিয়ম অনুযায়ী মালিশ করতে হবে। চিকিৎসার সময় ভাত, আলু এবং মাটির নীচের তরকারী বর্জনীয়, উচ্ছে, করলা এবং নিম খুব উপকারী। এতে প্রস্রাবের স্বাদও তেতো হবে। একটু সবল হলে পরে দশ

দিন শিবাম্বু উপবাস করবেন। এই রোগে প্রস্রাবের অভাব হয় না বলে দিনে চার বার (সকালে, দুপুরে, বিকেলে ও শোবার সময়) শিবাম্বু পান করা আবশ্যক। রোগ মুক্তির পরও এই চিকিৎসা স্বাভাবিক খাদ্যের সঙ্গে অন্তত ছয় মাস চালিয়ে যেতে হবে। রক্ত স্বাভাবিক হলে ক্রমে ক্রমে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে আসতে হবে। প্রথমে ভাত ও আলুর পরিমাণ বৃদ্ধি করবেন। এভাবে দু'মাস চলার পর মিষ্টি দিয়ে চা ও সঙ্গে মিষ্টি বিস্কুট। আবার দু'মাস পর দুবেলা দু'টি সন্দেশ খাবেন। প্রতিবার পথ্য পাল্টাবার আগে রক্ত পরীক্ষা করতে হবে। এতেও যদি রক্তে শর্করার ভাগ বৃদ্ধি না পায় তবে স্বাভাবিক খাদ্য খেয়ে প্রথমে ছয় মাস অন্তর ও পরে এক বছর অন্তর রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।

এই পদ্ধতি দীর্ঘদিন পরীক্ষায় অব্যর্থ প্রমাণিত হয়েছে। এজন্য এই রোগের প্রাদুর্ভাব দেখে বিশদভাবে চিকিৎসা প্রণালী বর্ণিত হল।

২০। বহুমূত্র বা মূত্রাধিক্য (Diabetes Insipiclus) —

এই রোগে প্রস্রাবে শর্করা থাকে না কিন্তু প্রস্রাবের পরিমাণ অত্যন্ত বেড়ে যায় এবং ঘন ঘন যেতে হয়। সাধারণতঃ মাথার পিটুগ্রন্থির (Pituitary gland) বিক্রিয়ায় এই রোগের সূচনা হয়। এই রোগে শিবাম্বু পান করলে কিছুদিনের মধ্যেই রোগ সেরে যায়। এই রোগে প্রস্রাবের পরিমাণ কমে গেলেই রোগ মুক্তি বুঝতে হবে। এজন্য আর প্রস্রাব পরীক্ষার প্রয়োজন হয় না।

শিবাম্বুকল্প উপবাস দিয়ে আরম্ভ করলে ফল তাড়াতাড়ি পাওয়া যায়। দুর্বল ও বৃদ্ধদের পক্ষে উপবাসের প্রয়োজন নেই। তারা শুধু আহার বিধি মেনে শিবাম্বু পান ও মালিশ করলেই ফল পাবেন। এই রোগে সম্ভব হলে প্রত্যহ বৈকালে পাঁচ মিনিট শীর্ষাসন করা উচিত। অবশ্য রক্তের চাপ, চোখ কানের অবস্থা স্বাভাবিক থাকলে।

২১। পক্ষাঘাত —

এই রোগে এক একটা অঙ্গ অসাড় হয়ে যায়। রোগীর ইচ্ছায় সেই সব অঙ্গচালনা করা সম্ভব হয় না। স্নায়ুতন্তুর বিকৃতিতে এই রোগ হয়। অনেক সময় অন্য রোগের প্রতিক্রিয়ায় এই রোগ হতে পারে। কখনও বা মাথায় বা অন্য কোন অঙ্গে আঘাতের দরুণপক্ষাঘাত হয়ে থাকে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে এই রোগে আক্রান্ত হলে তা থেকে মুক্তি পাওয়া অসম্ভব। যদি মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণে এই রোগ হয় তা' হলে দীর্ঘদিন চিকিৎসায় কখনও কখনও সামান্য কিছু উপকার পাওয়া যায়।

শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করে বাসি শিবাম্বু দিনে চার বার মালিশ করলে এই রোগ সেরে যায়। মাথায় ও মেরুদণ্ডে বাসি শিবাম্বু ভিজান ন্যাকড়া দিয়ে পট্টি দিতে হয়। সম্ভবস্থলে শিবাম্বু উপবাস দিলে উপকার আরও তাড়াতাড়ি হয়। একটু সুস্থ হলে যোগাসন ও প্রাণায়ামের দ্বারা দ্রুত উপকার পাওয়া যাবে।

২২। বাত

আহার বিহারে অনিয়মের দরুণ পরিপাক ক্রিয়ার বিকৃতি হয়ে দেহের বায়ু কুপিত হয়। ফলে এই রোগ জন্মে। এই রোগে অঙ্গ সঞ্চালনের স্বাভাবিক শক্তি নষ্ট হয়। নড়া চড়া করতে ব্যথা লাগে বিভিন্ন প্রকার প্রকোপের বিভিন্ন নাম হলেও চিকিৎসার প্রণালী একই প্রকার।

শিবাম্বু নাশাপান করে পাকযন্ত্রকে সবল করে কোষ্ঠ পরিষ্কার হলে রোগের অনেকটা উপশম হয়। নিয়মিত বাসি শিবাম্বু মালিশ করলে রোগাক্রান্ত অঙ্গের ব্যথা ও জড়তা সেরে যায়। এই রোগে আক্রান্তদের পক্ষে মাছ, মাংস ও ডিম বর্জনীয়। ঘি, মাখন ও ছানার মিষ্টিও এই রোগে কুপথ্য।

২৩। চর্ম রোগ —

এই রোগে চুলকানি ও ঘা হতে পারে। এসব রোগে অনেক ক্ষেত্রে শিবাম্বু পান না করে শুধু বাহ্যিক প্রয়োগেই রোগ নিরাময় হয়। তবে পান করলে আরও তাড়াতাড়ি উপকার পাওয়া যায়। দাদ, পাঁচড়া, বিখাউজ (Eczema) বা পামার চুলকানি শুধু বাহ্য প্রয়োগেই ভাল হতে দেখা যায়। তবে ঐ সব রোগে আক্রান্ত স্থান প্রথমে নিমপাতা সিদ্ধ জলে ধুয়ে পরে শিবাম্বু মালিশ করলে উপকার খুব তাড়াতাড়ি পাওয়া যায়।

২৪। রক্তচাপ রোগ —

উচ্চ রক্তচাপ — এই রোগে বুকে অস্বস্তি বোধ, শ্বাসকষ্ট, মাথার পিছন দিকে ভার বোধ, মাঝে মাঝে মাথা ঘুরে যাওয়া, শারীরিক দুর্বলতা, হজমের গোলযোগ, অনিদ্রা এবং সর্বদা মানসিক দুশ্চিন্তা দেখা দেয়। এই রোগ অন্য রোগের পরিণাম। সাধারণতঃ এই রোগে পরিপাক যন্ত্র ঠিক মত কাজ করে না। পেটে অত্যাধিক বায়ু জমে বুকে অস্বস্তি বোধ হয়। তাই প্রথম থেকেই শিবাম্বু পান অবশ্য কর্তব্য। যদি শিবাম্বু উপবাস দিয়ে শুরু করা যায় তবে ফল অতি দ্রুত হয়। খাদ্যের ভিতর লবণ ও চিনি একেবারে বর্জন করতে হবে। সহজ পাচ্য খাদ্য খেতে হবে। ঘি, তেল ও মশলা যুক্ত খাবার যথাসম্ভব পরিত্যাগ করে সিদ্ধ করা শাকসব্জী খেতে হবে। এতে অতি সহজেই রোগ সেরে যাবে।

যদি রক্তচাপ অত্যাধিক বৃদ্ধি পায় তবে হাত পা ফুলে যেতে পারে। সে সব ক্ষেত্রে জল পান না করে — শুধু শিবাম্বু পান করে তৃষ্ণা মিটাতে হবে।

নিম্ন-রক্তচাপ — রক্তের সর্বোচ্চ চাপ যদি ১১০ মিঃ মিঃ ও নিম্ন চাপ ৬৬ মিঃ মিঃ - এর নীচে থাকে তবে তাকে নিম্ন চাপ বলে। এতে জীবনী শক্তির অভাব সূচীত করে। রোগের উপসর্গগুলি অনেক ক্ষেত্রে উচ্চ চাপের

মত হয়। তাই সর্বাগ্রে রক্তচাপ দেখে চিকিৎসা করা দরকার। প্রথম থেকেই শিবাম্বু পান ও মালিশ করা উচিত। এসব ক্ষেত্রে একটু লবণ খাওয়া নিষিদ্ধ নয়। বরং মাঝে মাঝে স্বাভাবিকের চেয়ে লবণ একটু বেশী খেলে তাড়াতাড়ি রক্তের চাপ বেড়ে যায়। হজম শক্তি বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে পুষ্টিকর খাদ্য খেতে হবে।

২৫। অম্লাধিক্য ও অম্লশূল —

নানা করণে হজমশক্তি কমে গেলে ভুক্ত দ্রব্য পাকস্থলীতে গিয়ে পচে অত্যাধিক অম্লরসের সৃষ্টি করে। অনেক সময় পাকাশয়ে অধিক পরিমাণে অম্লরস নিঃসরণের জন্যও এই রোগ সৃষ্টি হয়। ক্রমে পাকাশয়ে ক্ষতের সৃষ্টি ক'রে শূল বেদনা দেখা দেয়। সেই অসহ্য যন্ত্রণায় অনেক সময় রোগী আত্মহত্যা পর্যন্ত করতে যায়। কোন কিছুই হজম হয় না। কিছু খেলেও যন্ত্রণা, না খেলেও যন্ত্রণা, সেই দুর্দশা অবর্ণনীয়।

সাধারণতঃ ছোটবেলা থেকে খাওয়া-দাওয়ায় অসংযমের দরুণই এই রোগ সৃষ্টি হয়। পরে তারা বাধ্য হয় সংযমী হয়েও যন্ত্রণার হাত থেকে রেহাই পান না। কোন চিকিৎসায়ই স্থায়ী ফল না পাওয়ায় হতাশ হয়ে অনেকেই আত্মঘাতী হন। কখনও কখনও রোগ-যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পাবার মানসে না জেনে তারা প্রতারকের দ্বারা প্রতারিত হয়ে সর্বস্বান্ত হন।

এসব ক্ষেত্রে শিবাম্বু চিকিৎসা অতি সহজে এবং অতি অল্প সময়ে স্থায়ী ফল দিতে পারে।

প্রথমে ৩/৪ দিন শিবাম্বু উপবাস দ্বারা পাকযন্ত্রকে বিশ্রাম দিলে অম্লরসের প্রাবল্য হ্রাস পাবে এবং পরে ধীরে ধীরে ক্ষত স্থান শুকোতে আরম্ভ করবে। তখন তরল খাদ্য কিছুদিন গ্রহণ করলে রোগ-যন্ত্রণা কমে আসবে। তরল খাদ্যের মধ্যে দুধ, বার্লি সবচেয়ে ভাল। তবে ডাল খাওয়া তখন উচিত নয়। কারণ ডালে অম্লবৃদ্ধি করবে, চিনির পরিবর্তে গুড় খাওয়া উচিত। ডাবের

জল খেলে আরও ভাল হয়। রোগ নিরাময়ের অগ্রগতির সঙ্গে খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করতে হয়।

এসময় প্রত্যহ সকালে খালি পেটে চার গ্লাস ঈষদুষ্ণ জল খেয়ে গলায় আঙ্গুল দিয়ে বমি করলে উপকার অনেক তাড়াতাড়ি হবে।

এ প্রসঙ্গে উত্তর কলকাতার শোভাবাজার অঞ্চলের নন্দরাম সেন ষ্ট্রীট থেকে শ্রীমতী কালীময়ী দেবীর লেখা বিবৃতির উদ্ধৃত করলে অনেকেই উপকৃত হবেন।

‘‘আমার বয়স ৫৬ বৎসর। ২৫ বৎসর বয়স থেকে আমি অম্লশূলে ভুগছি। দীর্ঘদিন ট্রাপিক্যাল স্কুলে চিকিৎসা করেও ফল না পাওয়ায় হতাশ হয়ে অনেক তাবিজ কবজ, জলপড়া নিয়েছি। কিন্তু রোগ যন্ত্রণা তাতে বৃদ্ধি হওয়া ছাড়া কমে নাই। শেষে গত বছর (১৯৮৩ সনের ডিসেম্বর মাসে) আমার এক আত্মীয়ের বাড়ীতে বেড়াতে গিয়ে টেবিলের উপর ‘‘সর্বৌষধি শিবাম্বু’’ বইটি দেখে কৌতুহল বসে সম্পূর্ণ বইটি পড়ে সেদিন রাত্রিতেই শিবাম্বু চিকিৎসা আরম্ভ করি। পরের দিন সকাল থেকে বমি দাস্ত হতে লাগল। পেট থেকে এমন সব জিনিষ বের হল যা’ কখনও মানুষের পেটে থাকতে পারে বলে কল্পনাও করতে পারিনি। তিন দিন এভাবে শিবাম্বু উপবাস দেওয়ার পর বমি ও পায়খানা বন্ধ হয়ে শরীর হাল্কা হয়ে গেল। আমি যে এতদিন এমন একটা কঠিন রোগে ভুগেছিঁ তা মনেও হল না। সবই যেন স্বপ্ন। পুস্তকের নির্দেশ মত ধীরে ধীরে স্বাভাবিক খাদ্যে ফিরে এলুম বার দিন পর। শিবাম্বু কিন্তু খেয়েই চলেছি। আজও ছাড়িনি — কোনদিন ছাড়বোও না। আমার স্বাস্থ্যের হঠাৎ পরিবর্তন দেখে অনেকেই আশ্চর্য হওয়ায় তাদের কাছে গুপ্ত কাহিনী বলায় অনেকেই আমার মত এই অমৃততুল্য চিকিৎসা ব্যবস্থাকে গ্রহণ করেছেন। এখন আমরা কোন অবস্থাতেই শিবাম্বু ছাড়া অন্য কোন ঔষধ খাই না। এখন আমাদের এসব বন্ধুদের মধ্যে দেখা সাক্ষাৎ হলে হাত তুলে একে অন্যকে অভিন্দন জানাই — ‘‘জয় শিব’’ — যেন ‘‘জয়হিন্দ’’ এর অভিনব সংস্করণ।

ষষ্ঠ অধ্যায়

সর্বদৈহিক রোগ

১। জ্বর —

প্রকৃতপক্ষে জ্বর কোন রোগ নয়। এ রোগের লক্ষণ মাত্র। কোন রোগ দেহে প্রবেশ করলে দেহের প্রতিরোধ শক্তির প্রতিক্রিয়াই জ্বর রূপে প্রকাশ পায়। এ রোগ বীজকে দেহ থেকে বিতাড়ন করার একটি প্রয়াস। সুতরাং জ্বর প্রকাশ পেলেই দেহের ঐ প্রতিরোধ শক্তির সঙ্গে সহযোগিতা করে আমরা সহজেই রোগ মুক্ত হতে পারি।

জ্বর হলে প্রথম কাজ হবে রোগবীজকে বের করার ব্যবস্থা করা। শিবাম্বু উপবাসে এই কাজটি অতি সহজে সম্পন্ন হয় ; তরুণ রোগে এক দিনের উপবাসেই জ্বর নিরাময় হয়। কঠিন রোগ হলে ৩/৪ দিন উপবাস করা দরকার হতে পারে। এই উপবাসে দেহযন্ত্র বিশ্রাম পায়, তাই ঐ সময় শিবাম্বু থেকে পুষ্টি পেয়ে সহজেই রোগবীজকে দেহ থেকে বিতাড়িত করে দ্রুত স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার করতে পারা যায়। অনেক ক্ষেত্রে শুধু মাত্র উপবাসেই জ্বর সেরে যায়। এ জন্যই আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে বলা হয়েছে — "জ্বরাদৌ লঙ্ঘনং পথ্যঃ"। লঙ্ঘন মানে উপবাস। উপবাসের দ্বারা পাকযন্ত্রের দোষ ক্ষয়প্রাপ্ত হয়ে শরীরের গ্লানি দূর করে স্বভাবিক ক্ষুধা ফিরিয়ে আনে। অবশ্য শরীর খুব দুর্বল থাকলে লঘু পথ্য সহ শিবাম্বু চিকিৎসা করা যেতে পারে।

জ্বরের রোগীকে প্রচুর পরিমাণে ঈষদুষ্ণ জল দেওয়া উচিত। জলের উষ্ণতায় গায়ে ঘাম হয় এবং জ্বর অতি তাড়াতাড়ি সেরে যায়।

জ্বর সেরে গেলে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক পথ্যে ফিরে আসতে হবে ক্ষুধার তীব্রতা অনুসারে।

প্রচুর পরিমাণে জল পান করলে প্রস্রাবের পরিমাণ বেড়ে শরীরের ভিতরকার

সমস্ত দূষিত পদার্থ বের হওয়ার সুযোগ পায় এবং রোগ তাড়াতাড়ি নিরাময় হয়।

যে কোন রোগহেতু (যেমন — ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, টাইফয়েড, ডেঙ্গু ইত্যাদি) জ্বর হউক না কেন চিকিৎসা পদ্ধতি একই রকমের হবে।

২। শোথ —

শোথ হলে সর্বদেহ বা বিশেষ কোন অঙ্গ ফুলে যায়। হৃদ্‌পিণ্ডের অসুস্থতার দরুণ সাধারণতঃ পা ফুলে উঠে এবং কিডনি দুর্বল হলে চোখ মুখ ফুলে যায়। যকৃত (Liver) অসুস্থ হয়ে পরিপাক ক্রিয়ার বিপর্যয় ঘটায় এবং সমস্ত শরীরই ফুলে ওঠে। যে কোন অবস্থাতেই শোথ হলে শরীরে রক্তাল্পতা দেখা দেয়। রক্তের লোহিত কণিকার স্বল্পতায় রক্তাল্পতা দেখা দেয় এবং কখন কখন সঙ্গে জ্বরও থাকে।

শোথের লক্ষণ দেখা দিলে প্রথম থেকেই যদি শিবাম্বু চিকিৎসা গ্রহণ করা যায় তবে অতি অল্প সময়েই রোগ মুক্তি ঘটে।

শরীর খুব দুর্বল হলে প্রথমেই শিবাম্বু উপবাস না করে কয়েকদিন নিয়মিত শিবাম্বু পান সহ সর্বদেহে মালিশ চালিয়ে যেতে হবে। পরে দুর্বলতা একটু কমলে শিবাম্বু উপবাস অন্ততঃ ছয় দিন করতে হবে। উপবাসের পর সম্পূর্ণ রোগ মুক্তি না হওয়া পর্যন্ত তৈল ও ঘি বর্জনীয়। মাছ, মাংস ও ডিম খাওয়াও চলবে না।

এ ভাবে দিনে তিন বার শিবাম্বু পান, ও দুবার শিবাম্বু মালিশ করে গেলে এক মাসের মধ্যেই সম্পূর্ণ রোগমুক্তি হবে।

৩। ধবল বা শ্বেতী —

এই রোগ হলে চামড়ার রঙ দুধের মত সাদা হয়ে যায়। সাধারণতঃ দেহের এক এক অংশে এই রোগের আক্রমণ দেখা যায়, কোন কোন ক্ষেত্রে সমস্ত দেহের বর্ণ সম্পূর্ণ রূপে সাদা হয়ে চুল পর্যন্ত সাদা হয়ে যায়। এই সব রোগী রোদের মধ্যে যেতে কষ্ট পায়। দেহে জ্বালা করে।

যকৃত - এর দুর্বলতা থেকে এই রোগের সৃষ্টি হয়। এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার আগে দীর্ঘদিন আমাশয় ও অম্লরোগে কষ্ট দেয়। যারা ভাজা, ঝাল ও নোন্‌তা জিনিষ বেশী খায় তাদের এই রোগ হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। পুরুষ অপেক্ষা মেয়েদেরই এই রোগ বেশী হয়।

এই রোগে আক্রান্ত হলে প্রথমে প্রত্যহ সকালে খালি পেটে চার গ্লাস ঈষৎ উষ্ণ জল (Lukewarm) খেয়ে গলায় আঙ্গুল দিয়ে বমি করতে হয়। এই প্রক্রিয়া দ্বারা পাকস্থলীতে সঞ্চিত অম্লরস সহজেই বেরিয়ে রক্তের অম্লতা দূর ক'রে রক্তকে ক্ষারধর্মী করে। এই ভাবে পেট পরিষ্কার করার পর শিবাম্বু পান করতে হবে। শিবাম্বু মালিশের ব্যাপারে একটু বিশেষ নিয়ম পালন করলে উপকার তাড়াতাড়ি পাওয়া যাবে — যদি বাসি শিবাম্বুর সঙ্গে বাসি গোবর মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে গায়ে ভাল করে মেখে এক ঘন্টা রোদে বসে থাকা যায়। অনেক সময় খাটাল থেকে গোময়-গোমূত্র মেশান বাসি গোবর দিয়ে আক্রান্ত স্থান মালিশ করে রোদে শুকোতে হবে। গোবর অভাবে শুধু বাসি শিবাম্বু মালিশ করলেও উপকার পাওয়া যায়।

চিকিৎসার সময় মাছ, মাংস, ডিম, ছানা ও অম্ল জাতীয় পদার্থ সম্পূর্ণরূপে বর্জনীয়। ঐ সময় সাত্ত্বিক ভাবে থাকতে ও খেতে হবে। দোকানের তৈরী খাবার খাওয়া সম্পূর্ণ নিষেধ। লবণ ও ঝাল খাওয়া অনুচিত। চা, বিড়ি, সিগারেট, দোক্তা, মদ ও জর্দা একান্তভাবেই বর্জনীয়। সামান্য চুন ও খয়ের দিয়ে পান খেতে পারা যাবে।

৪। কুষ্ঠ —

এই রোগে প্রথমে আক্রান্ত স্থান লাল হয়ে ফুলে ওঠে এবং বেদনা ও চুলকানি থাকে। পরে বোধ শক্তি কমে গিয়ে অসাড় হয়ে ক্ষতের সৃষ্টি হয়। পরে গ্যাংরীণ হয়ে পায়ের ও হাতের আঙ্গুল খসে পড়ে। নাকের ও কানের মাংস পড়ে যায়। এ বীজাণু ঘটিত রোগ তাই সংক্রামক, তবে অন্যান্য সংক্রামক ব্যাধির মত তাড়াতাড়ি রোগ ছড়ায় না।

শিবাম্বু পান ও ক্ষতস্থানে বাসি শিবাম্বু পট্টি দিয়ে এই রোগ সহজেই নিরাময় করা যায়। যেহেতু এই রোগ সম্পূর্ণ আরোগ্য হতে দীর্ঘদিন লাগে সেজন্য এখানে শিবাম্বু উপবাসের প্রয়োজন হয় না।

সপ্তম অধ্যায়
শিবাম্বুর বিবিধ প্রয়োগ

১। স্বপ্ন দোষ —

যৌবনে সঙ্গ দোষে এই রোগ জন্মে। পরে রোগ কঠিন হয়ে গেলে শত চেষ্টা করেও এই রোগ থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায় না। এই রোগ থেকে স্নায়বিক দুর্বলতার উদ্ভব হয় এবং স্মৃতিশক্তি হ্রাস পায়। শারীরিক ও মানসিক শক্তি হানি প্রভৃতি দুরারোগ্য রোগ দেখা দেয় ; কিন্তু নিয়ম ও নিষ্ঠা সহকারে শিবাম্বু পান, মালিশ ও কিছু যোগাসন করলে অতি সহজেই এই রোগের হাত থেকে মুক্তি পেতে পারা যায়।

সাধারণতঃ স্বপ্নদোষে আক্রান্ত হলে হজম শক্তি নষ্ট হয়ে কোষ্ঠকাঠিন্য দেখা দেয়। তাই শিবাম্বু পানে প্রথমেই কোষ্ঠশুদ্ধি হয়ে হজমের গোলযোগ নষ্ট করে। পরে শিবাম্বু মাথায় ও পায়ের তলায় মালিশ করায় ঘুম খুব গভীর হয়। গভীর ঘুমে স্বপ্নদোষ হয় না। গভীর ঘুমে শরীরের অবসাদ দূর হয়ে স্নায়বিক দুর্বলতা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এতে স্মৃতিশক্তিও বৃদ্ধি পায়।

সকালে উঠে পবন মুক্তাসন, ২ গ্লাস জল পান করে বিপরীত করণী মুদ্রা, যোগমুদ্রা, ভুজঙ্গাসন, শলভাসন ও পশ্চিমোত্তানাসন করতে হবে। সন্ধ্যায় শীর্ষাসন, সর্বাঙ্গাসন ও মৎস্যাসন করা উচিত। প্রতিটি আসন বা মুদ্রার পরেই ২/১ মিনিট শবাসন অবশ্যই করণীয়।

২। সর্পদংশন —

সাপে ছোবল দিলে সঙ্গে সঙ্গে স্বমূত্র পান করতে হয়। যদি তা সম্ভব না হয়, তবে অপর কোন সুস্থ ব্যক্তির মূত্র পান করতে হয়। সাপুড়িয়াগণ সাপ ধরতে যাওয়ার আগে একটি পাত্রে স্বমূত্র নিয়ে যায়, যদি দৈবাৎ কোন

সাপ ছোবল দেয় তবে ঐ মূত্র হয় তার প্রাণদায়িণী অমৃত।

৩। বিছানায় প্রস্রাব করা —

শিশুরা বড় হলেও অনেক সময় ঘুমের মধ্যে বিছানায় প্রস্রাব করে। অনেক সময় স্নায়বিক দুর্বলতায় বা ক্রিমির দোষে এই রোগ দীর্ঘদিন চলে; কোন ঔষধেই উপকার হয় না। সেইসব ক্ষেত্রে ঐসব ছেলেমেয়েদের যদি স্বমূত্র পান করান যায় তবে ২/৩ দিনের মধ্যেই এই রোগ থেকে মুক্তি পেতে পারবে।

প্রথমে প্রতিবারে এক আউন্স করে ভোরে ও শোবার সময় শিবাম্বু খেতে হবে। প্রস্রাব বন্ধ হলে প্রতিদিন শুধু শোবার সময় আরও সাত দিন শিবাম্বু খেতে হবে। মালিশের কোন দরকার হবে না।

৪। খোলস ওঠা (Psoriasis) —

এটা একটা দুরারোগ্য চর্মরোগ তবে অন্যান্য চর্মরোগের মত সক্রামক নয়।

প্রথমে গায়ে গোল গোল টাকার মত শুকনো উদ্ভেদ হয়। দেখতে ফোস্‌কার মত হলেও তাতে জল থাকে না। কিছুদিন পর থেকে চুলকানি আরম্ভ হয়। তখন গায়ের চামড়া গোসাপের গায়ের মত খসখসে হয়ে যায়। চুলকানি অত্যন্ত বৃদ্ধি পায়। চুলকালে গা থেকে সাদা রূপোর গুড়োর মত চামড়া উঠে আসে। কখনও কখনও রক্তও বের হয়। চামড়ার চাকচিক্য একেবারে লোপ পায়।

এই রোগ হলে প্রথমেই শিবাম্বু মালিশ দিয়ে চিকিৎসা আরম্ভ করতে হয়, পরে শিবাম্বু পান করা যেতে পারে। এই রোগ খুব তাড়াতাড়ি সারে না, তবে মালিশ করতে করতে রুক্ষ চামড়া উঠে যেতে আরম্ভ করলে নতুন করে আর চামড়ায় উদ্ভেদ হয় না। স্বাস্থ্য ভাল থাকলে প্রথমেই যদি ১০/১৫ দিন শিবাম্বু উপবাস করে চিকিৎসা আরম্ভ করা যায় তবে উপকার খুব তাড়াতাড়ি পাওয়া যাবে, চিকিৎসাকালে আমিষ, টক, ঝাল, পেঁয়াজ ও রসুন খাওয়া নিষেধ।

৫। গ্লুকোমা —

এই রোগে চোখের মণির পিছনে জল জমে দৃষ্টি শক্তি কমিয়ে দেয়। সন্ধ্যার পর আলোতেও ভাল দেখতে পাওয়া যায় না, আলোর চারদিকে রামধনুর মত দেখা যায়। এই উপসর্গের সঙ্গে মাথা ধরা থাকে ও চোখ দিয়ে জল পড়ে।

চিকিৎসা আরম্ভ করার সময় শিবাম্বু উপবাস করতে পারলে ভাল হয়। আক্রান্ত চোখটিকে আই কাপে (eye cup) টাট্‌কা মূত্র নিয়ে সকালে বিকেলে ধুয়ে দুফোটা বাসি শিবাম্বু দিতে হবে। কিছুদিন এইভাবে করার পর চোখের ঘোলাটে ভাব চলে গিয়ে স্বাভাবিক সাদা-ভাব ফিরে আসবে। এরপর প্রতিদিন চোখ ধোয়ার পর দিনে দুবার দুফোটা করে বাসি শিবাম্বু আক্রান্ত চোখে দিতে হবে। সাধারণতঃ এক মাসের চিকিৎসায় এই রোগ ভাল হয়।

৬। দৃষ্টি হ্রাস —

যেসব ছেলে মেয়ে অল্প বয়স থেকে চশমা পরে তাদের সকলেরই যকৃৎ এর দোষ থাকে। চর্বি জাতীয় জিনিস অল্প বয়সে বেশী করে খাওয়ায় এই রোগ হয়। এইজন্য অবস্থাপন্ন লোকের ঘরেই এই রোগ বেশী দেখা যায়।

এই রোগের সূচনাতেই সকালে ও বিকেলে দুবার শিবাম্বু পান করতে হবে। টাট্‌কা শিবাম্বু দিয়ে একবার ভোরে চোখ ধুলেই চলবে। যদি চোখের দৃষ্টিশক্তি মাত্র সবে কমতে শুরু করে থাকে তবে শিবাম্বু চিকিৎসার সঙ্গে শীর্ষাসন ও প্রাণায়াম করলে দ্রুত উপকার পাওয়া যাবে। এই সঙ্গে যদি কান পাকা বা সর্দির খুব উপদ্রব থাকে তবে শীর্ষাসন করা ঠিক হবে না। ১৩ বছরের কম বয়সের ছেলে মেয়েদের এই আসন করা উচিত নয়।

৭। একশিরা ও কোরন্দ —

অণ্ডকোষ ও তদাবরক ঝিল্লী সমূহের প্রদাহ একদিকে হলে একশিরা বলে। এতে একটি কোষের আবরক ঝিল্লীর প্রদাহ হয়ে অণ্ডকোষটি ও তার সঙ্গে সংযুক্ত শিরাসমূহ ফুলে ব্যথা ও জ্বর হয়। সেই প্রদাহিত অবস্থায় কৌপীন, ল্যাঙ্গট বা সাস্‌পেনসর ব্যাণ্ডেজ পরা উচিত। তা' হলে অণ্ডকোষটি আর বড় হতে পারে না।

এই ব্যাধিতে প্রথমে ৩ দিন শিবাম্বু উপবাস করলে অনেক সময় অতি অল্প সময়ে ঐ রোগ সেরে যায়। উপবাসের পর শিবাম্বু ৩ বার পান ও ২ বার মালিশ করতে হয়। এই চিকিৎসায় বায়ু সাম্যভাব ধারণ করলে রোগ সহজেই সেরে যায়। যদি গণোরিয়া বা সিফিলিস থেকে এই রোগ হয়ে থাকে তবে উপবাস অন্তত ২০ দিন করা উচিত। অণ্ডকোষকে শিবাম্বুসিক্ত ন্যাকড়া দিয়ে জড়িয়ে রাখলে উপকার আরও তাড়াতাড়ি পাওয়া যাবে। যদি কচি কদমপাতা বা শুকনো তামাক পাতা দিয়ে অণ্ডকোষ বেঁধে রাখা যায় তবে আরও ভাল হয়।

৮। সিফিলিস ও গণোরিয়া —

এই রোগসমূহে শিবাম্বু উপবাস একটু বেশীদিন করতে হয়। তা'হলে শিবাম্বু পানে পেট পরিষ্কার হয়ে শরীরকে বিষমুক্ত করে। বার বার স্বমূত্র পান করায় প্রস্রাবের পরিমাণ বেড়ে যায় ও রোগমুক্তি তাড়াতাড়ি ঘটে। তবে এই চিকিৎসার সময় রোগীকে অত্যন্ত সংযত জীবন যাপন করতে হয়। মাছ, মাংস, মদ্য ও লবণ খাওয়া সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। চা, বিড়ি, সিগারেট, তামাক, পান, দোক্তা ইত্যাদি খেতে পারবে না; পেঁয়াজ এবং রসুনও বর্জনীয়।

ক্ষতস্থানে শিবাম্বু মালিশ না করে শিবাম্বু পট্টি দিতে হবে। মেয়েদের এই রতিজ ব্যাধি হলে বাসি শিবাম্বু পিচকারীর সাহায্যে যোনির ভিতরের দিক

পরিষ্কার করতে হবে এবং পরিষ্কার করে বাসি শিবাম্বুতে তুলো ভিজিয়ে যোনি মধ্যে রেখে দিতে হয়। তা'হলে সমস্ত ক্ষত তাড়াতাড়ি শুকিয়ে যায়।

৯। জননেন্দ্রিয়ের পীড়া —

প্রদর, অতিরজঃ, স্বল্প রজঃ, রজো নিরোধ, বাধক এই পীড়ার অন্তর্গত। বর্তমানে প্রদর রোগ অল্প বয়সেই মেয়েদের স্বাস্থ্য নষ্ট করে দিচ্ছে। এইসব রোগ হলে শিবাম্বু পানসহ তালপেটে ও জননেন্দ্রিয়ে বাসি শিবাম্বু মালিশ করতে হয়। সর্বশেষে এক টুকরো তুলো বাসি শিবাম্বু ভিজিয়ে জননেন্দ্রিয়ের মধ্যে রেখে দিলে রোগারোগ্য ত্বরান্বিত হয়। প্রদর রোগে আক্রান্ত হলে প্রত্যহ পিচকারির সাহায্যে যোনি গহ্বর পরিষ্কার করা দরকার। চিকিৎসাকালে মাছ, মাংস, ডিম ও রসুন খাওয়া নিষেধ।

১০। মেরুদণ্ডের অনমনীয়তা (স্পণ্ডিলাইটিস) —

এই রোগ আজকাল খুব বেশী দেখা যায়। মেরুদণ্ডের হাড়ের সংযোগস্থলে হাড়ের বিবৃদ্ধি হেতু মেরুদণ্ড অনমনীয় হয়ে শক্ত লাঠির মত হয়ে যায়। তখন দেহের সেই অংশ ঘোরান যায় না, শুতে গেলে ভয়ানক যন্ত্রণা হয়, মাথায়ও অসহ্য ব্যথা হয়। এই রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া প্রায় অসাধ্য। কিন্তু শিবাম্বু চিকিৎসায় এই রোগ সম্পূর্ণ আরোগ্য হয়।

শিবাম্বু পানের পূর্বে প্রথমে মাথায় ও সর্বশরীরে শিবাম্বু মালিশ করে একটি ৩ ফুট লম্বা কাপড়ের টুকরো ৩ ইঞ্চি চওড়া করে চার ভাজ করে বাসি শিবাম্বুতে ভিজিয়ে মাথা থেকে মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত লাগিয়ে রাখতে হবে। ঐ সময় রোগীকে উপুড় হয়ে শুয়ে থাকতে হবে। কাপড়ের টুকরো সম্পূর্ণ শুকিয়ে যাবার পর বাসি শিবাম্বু দিয়ে মাথা থেকে মেরুদণ্ডের শেষ প্রান্ত পর্যন্ত সামান্য চাপ দিয়ে মালিশ করতে হবে। এভাবে ধীরে ধীরে চাপের মাত্রা বৃদ্ধি করে

মালিশ করলে মেরুদণ্ডের অনমনীয়তা সেরে যাবে। শিবাম্বু মালিশের ফলে সর্বদেহে উদ্ভেদ বের হলেও ভয় পাবার কারণ নেই। কারণ ঐ উদ্ভেদ শিবাম্বু মালিশেই সেরে যাবে। এভাবে কিছুদিন শিবাম্বু পান ও মালিশ করার পর শিবাম্বু উপবাস করলে শরীরের সমস্ত জড়তা কেটে গিয়ে আবার দেহের পূর্ব ক্ষমতা ফিরে পাওয়া যাবে। অবশ্য এই চিকিৎসায় আহার বিধি মেনে চলতে হবে।

১১। দগ্ধ ক্ষত ও আঘাত —

দেহের কোন জায়গা পুড়ে গেলে ফোস্কা পড়ে ও পরে ক্ষতের সৃষ্টি হয়। সেই ক্ষত অনেক সময় দূষিত হয়ে জীবন সংশয় করে তুলতে পারে। শিবাম্বু চিকিৎসায় এই ক্ষত অতি সহজেই নিরাময় হয়ে যায়।

কোন স্থান পুড়ে গেলে সঙ্গে সঙ্গে সেই অংশটি টাটকা শিবাম্বুতে ডুবিয়ে রাখতে হবে। সব সময় হয়ত তা হয়ে উঠবে না। কারণ আমাদের প্রয়োজন মত শিবাম্বু সঙ্গে সঙ্গে পাওয়া যাবে না বিশেষ করে দেহের সব অংশকেই শিবাম্বুতে ডুবিয়ে রাখা সম্ভব নয়। হাতের আঙুল শিবাম্বুতে ডুবিয়ে রাখতে পারলেও — বুক, পেট, হাত, হাটু বা মাথা এভাবে ডুবিয়ে রাখা সম্ভব নয়। তাই এই সব ক্ষেত্রে সহজ উপায় হল আগুনে পুড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে সেই স্থানটি সাধারণ ঠাণ্ডা পরিষ্কার জলের মধ্যে ডুবিয়ে রাখতে হবে। তা' হলে কিছুক্ষণের মধ্যেই পোড়ার জ্বালা সেরে যাবে। তারপর স্বমূত্র পাওয়া গেলে জ্বালা কমে যাওয়ার পর শিবাম্বুতে ন্যাকড়া ভিজিয়ে পোড়া স্থানটি জড়িয়ে রাখতে হবে। যখনই আহত স্থানটি শুকিয়ে আসবে তখনই শিবাম্বু দিয়ে আবার ভিজিয়ে রাখতে হবে, ফলে ফোস্কা পড়বে না এবং কোন দাগও থাকবে না।

১২। অর্শ —

এই রোগটি অত্যন্ত কষ্ট দায়ক। প্রকৃতপক্ষে এটি যকৃতের দুর্বলতা থেকে

সৃষ্টি হয়। খাদ্য ভাল হজম না হলে কোষ্ঠাকাঠিন্য দেখা দেয়। পায়খানা পরিষ্কার হয় না। অনেক কষ্টে হয়ত সামান্য একটু হয়ে আর একটু হওয়ার আশায় বসে থাকতে হয়। এভাবে গুহ্যদ্বারের উপর বার বার চাপ পড়ে এবং সেখানকার রক্তবহা ধমনীগুলি বড় হয়ে ঝুলে পড়ে এবং আঙ্গুর ফলের মত দেখায়। ঐ গুলি ফেটে গিয়ে রক্তপাত হলে অত্যন্ত যন্ত্রণা হয় এবং রক্তমোক্ষণের ফলে রক্তাল্পতা সৃষ্টি হয়ে থাকে। অনেক ক্ষেত্রেই রোগীর জীবন রক্ষার জন্য বাইরের রক্ত দিতে হয়। তা' ছাড়া যেখানে রক্তপাত হয় না সেখানেও গুহ্যদেশের জ্বালায় মলত্যাগ করা অত্যন্ত কষ্টদায়ক হয়ে দাঁড়ায়। এলোপ্যাথিক মতে অস্ত্রোপচারের দ্বারা সাময়িক স্বস্তি হলেও পুনরায় রোগের আক্রমণের আশঙ্কা থাকে। কারণ যে যকৃতের রুগ্নতার জন্য এই অস্ত্রোপচার — এতে তার কোন সুরাহা হয় না। সুতরাং এক্ষেত্রে চিরতরে রোগ মুক্তির জন্য একমাত্র শিবাম্বু-কল্পকেই আশ্রয় করতে হয়।

রক্তপাত যখন হতে থাকে তখন সমস্ত খাবার বন্ধ করে শিবাম্বু উপবাস আরম্ভ করতে হবে। সেই সঙ্গে শিবাম্বু মালিশও চালিয়ে যেতে হবে। এতে পেট সম্পূর্ণ বিশ্রাম পায় ও গুহ্য দেশের উপর বিশেষ চাপ না পাড়ায় সেখানকার পেশীগুলিও বিশ্রাম লাভ করে এবং যে সব ধমনী ছিড়ে গেছে তাও জোড়া লেগে যায়। যখন সমস্ত যন্ত্রণা বন্ধ হবে তখন তরল খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। পরে ধীরে ধীরে খাদ্যের মান ও পরিমাণ বৃদ্ধি করতে হয়। শিবাম্বু পানে তরল দাস্ত হতে থাকলে গুহ্য প্রদেশে চাপের অভাবে রক্তপাতের সম্ভাবনা থাকে না। প্রত্যেক বার পায়খানার পর গুহ্য দেশে সামান্য তুলোর টুকরোয় বাসি শিবাম্বু মেখে ঢুকিয়ে দিতে হয়। তাতে ধমনীর ক্ষত অংশ ক্রমশঃ জুড়ে গিয়ে পুনরায় রক্তপাতের সম্ভাবনা দূর হবে। আহার বিহারে শিবাম্বু পানের বিধিনিষেধ অবশ্য পালনীয়। এই সঙ্গে ঝাল, মশলা, তেল ও ঘি অবশ্যই বর্জন করতে হবে। তবে দুধ খাওয়া চলবে। প্রতিবার পায়খানায় বসবার আগে আঙ্গুলে সামান্য বিশুদ্ধ ঘি অথবা অলিভ অয়েল মেখে গুহ্যদ্বারের ভিতরটা পিচ্ছিল করে রাখতে হবে। তা' হলে পায়খানায় কষ্ট হবে না এবং ওখানকার ধমনীতে

বিশেষ চাপও পড়বে না।

১৩। নখ কোণি —

নখ পামা ও হাতে পায়ে হাজা — এই রোগগুলি সাধারণতঃ যারা জল নিয়ে বেশী কাজ করেন তাদের হয়। হাতে ও পায়ের নখের কোণা পেকে যায়, পুঁজ পড়ে। সারা আঙুলে ব্যথা হয়। অনেক সময় নখটা পুরু হয়ে দেখতে বিশ্রী হয়। কখনও বা কালো হয়ে পড়ে যায়। আবার বিকৃত নখ গজায়। এ রোগ জল থেকে সংক্রামিত হয়। কোন ঔষধে উপকার হয় না। অনেক সময় অস্ত্রোপচার করে নখের গোড়া সমেত উপড়ে ফেলে দেওয়া হয় কিন্তু তাতেও প্রতিকার হয় না। নখের বিকৃতি পামা বা একজিমা(Eczema) থেকে হয়। সুতরাং চিকিৎসাও তদনুরূপ। এসব ক্ষেত্রে শিবাম্বু পানের প্রয়োজন হয় না। শুধু বাহ্যিক প্রয়োগেই রোগ নিরাময় হয়। নখের ক্ষেত্রে কাজকর্ম শেষ করে একটা ন্যাকড়ায় বাসি শিবাম্বু লাগিয়ে নখটিকে জড়িয়ে রাখতে হবে— রাত্রিতে শোবার সময় ও দিনে কাজকর্মের পর। তা হলেই কয়েকদিনে এই রোগ সেরে যায়।

পা ও আঙুলের ঘায়ের বেলাতেও অনুরূপভাবে শিবাম্বু ভিজান তুলো দিয়ে আক্রান্ত স্থান বেঁধে রাখলে আস্তে আস্তে রোগ সেরে যায়। তবে স্নানের সময় নিমপাতা সিদ্ধ জল দিয়ে ধুলে তাড়াতাড়ি ফল লাভ হয়।

অষ্টম অধ্যায়
১। শিবাম্বুকল্পে বিশেষ বিধি

এই পুস্তক পাঠের পর অনেক পাঠক অনেক রকম প্রশ্ন করে পাঠিয়েছেন। বেশীর ভাগ উত্তর এই পুস্তকের যথাস্থানেই আছে। তার মধ্যে থেকে বিশেষ কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর এখানে দেওয়া গেল।

প্রশ্ন ১। অন্যান্য ঔষধ ব্যবহারের সঙ্গে শিবাম্বু ব্যবহার চলে কি না?

উত্তর — জরুরি প্রয়োজনে ঔষধের ব্যবহার করা হলে তখন শিবাম্বু পান বন্ধ রাখতে হবে। তবে মালিশ চলতে পারবে। একমাত্র হোমিওপ্যাথিক ও বায়োকেমিক ঔষধের সঙ্গে শিবাম্বু পানও চলতে পারে। এতে বেশ ভাল ফল পাওয়া যায়।

প্রশ্ন ২। মেয়েদের মাসিক অবস্থায় এবং গর্ভবতী অবস্থায় শিবাম্বু ব্যবহার চলবে কি?

উত্তর — মাসিক ও গর্ভাবস্থায় শিবাম্বু ব্যবহার চলবে। বিশেষ করে গর্ভাবস্থায় শিবাম্বু পান প্রসূতি ও সন্তান উভয়ের পক্ষেই শুভপ্রদ।

প্রশ্ন ৩। রোগ প্রতিরোধক ও প্রতিষেধক হিসাবে সুস্থ দেহে শিবাম্বু ব্যবহারের নিয়ম কি? শিশুদিগকে কি শিবাম্বু পানে অভ্যস্ত করার দরকার?

উত্তর — কথায় বলে রোগ প্রতিরোধ রোগ নিরাময়ের চেয়ে ভাল (prevention is better than cure)। সুস্থ দেহে যদি শিবাম্বু ব্যবহার করা যায় তবে দেহে কোন রোগ কোন রকমেই প্রবেশ করতে পারবে না। ফলে চিরদিন সুস্থ দেহ নিয়ে বেঁচে থাকা যাবে। এসব ক্ষেত্রে শিবাম্বু উপবাসের প্রয়োজন হয় না। তবে মাসে দুই দিন যদি উপবাস করা যায় তবে বার্ধক্য দেহকে আক্রমণ করতে পারবে না।

শৈশবে শিবাম্বু ব্যবহার করা সহজ। কারণ তখন শিশুদের মধ্যে বড়দের মত বিশেষ বিশেষ সংস্কার খুব দৃঢ়ভাবে মনে স্থান পায় না। বড়দের দেখলে

তারা সহজেই এর ব্যবহারে অভ্যস্ত হবে।

প্রশ্ন ৪। মালিশের জন্য বাসি শিবাম্বু ব্যবহার কালে গরম করা কি বাধ্যতামূলক (ডামরতন্ত্র — শ্লোক ৫০-৫১)?

উত্তর — এই সংস্করণের ঐ শ্লোকের পাদটীকায় এই বিষয়ে বিস্তৃত আলোচনা করা হয়েছে। শিবাম্বু ব্যবহারের পূর্বে গরম করার কোন প্রয়োজন নেই। তবে শীতকালে যক্ষ্মা রোগীর বুকে ব্যবহারের পূর্বে গরম জলে শিবাম্বুর শিশি রেখে গরম শিবাম্বু মালিশ করা যেতে পারে, শিবাম্বু আগুনে গরম করে নিলে গুণগত শক্তি নষ্ট হয়।

প্রশ্ন ৫। মালিশের সময় হাতের গতি হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে থাকার অর্থ পরিষ্কার করে বলা দরকার।

উত্তর — এই পুস্তকের চতুর্থ অধ্যায়ের প্রয়োগবিধি (রোগ প্রতিরোধে — (১) আলোচনার সময় বিস্তৃতভাবে বলা হয়েছে। মালিশের সময় গায়ের চামড়ার উপর দিয়ে হাতটি এমনভাবে টানতে হবে যাতে তা' হৃদ্‌পিণ্ডের দিকে এসে থামে। হাতে ও ঘাড়ে মালিশের সময় কাঁধের দিকে, পেট ও নিম্নাঙ্গের সময় হাতের গতি হবে নীচ থেকে উপরের দিকে।

প্রশ্ন ৬। নাসা পান, মালিশ ও উপবাস সম্পর্কে আলাদা ভাবে নির্দেশ প্রয়োজন।

উত্তর — নাসা পানের স্বার্থকতা ৪র্থ অধ্যায়ের প্রয়োগ বিধি (১) অংশের শেষ প্যারাগ্রাফে বিস্তৃতভাবে বলা হয়েছে।

শিবাম্বু মর্দনের বা মালিশ সম্পর্কে বিস্তৃত আলোচনা করা হয়েছে ৪র্থ অধ্যায়ের প্রয়োগ বিধি (২) অংশের ২। "শিবাম্বু মর্দন" অনুচ্ছেদে।

উপবাস সম্পর্কে নির্দেশ পাওয়া যাবে ঐ অধ্যায়ের ঐ অংশের ৩নং শিবাম্বু অনুচ্ছেদে।

শিবাম্বুকল্পে বিধি নিষেধ

উপরে প্রশ্নোত্তর ছাড়াও শিবাম্বু ব্যবহার ব্যাপারে কতকগুলি বিধি নিষেধ মেনে চলতেই হবে। সেগুলি নীচে দেওয়া গেল —

১। শিবাম্বু ব্যবহারের সময় হোমিওপ্যাথিক ও বায়োকেমিক ঔষধ ছাড়া অন্য ঔষধ ব্যবহার চলবে না।

২। বমি, দাস্ত ও গায়ে উদ্ভেদ হলে শিবাম্বু ব্যবহার বন্ধ করা উচিত নয়। এই সব উপসর্গ হলে বুঝতে হবে যে চিকিৎসায় ভাল কাজ হচ্ছে। তখন নিষ্ঠার সঙ্গে শিবাম্বু পান ও মালিশ চালিয়ে যেতে হবে। যদি দাস্ত হতে হতে হঠাৎ পায়খানা বন্ধ হয়ে যায় তবুও শিবাম্বু প্রয়োগ বন্ধ করতে নেই। এ ক্ষেত্রে বুঝতে হবে যে দেহের বিষাক্ত জিনিষ দেহ থেকে বের হয়ে গেছে। তাই দাস্ত বন্ধ হয়েছে।

৩। শিবাম্বু চিকিৎসায় ফল পেতে হলে সমস্ত রকমের নেশা ত্যাগ করতে হবে। নস্যি, ধূমপান, দোক্তা, পান, মদ প্রভৃতি নেশা রেখে শিবাম্বু চিকিৎসা সম্ভব নয়। অবশ্য নাক দিয়ে শিবাম্বু পান করলে আপনা থেকেই নস্যি ও ধূমপানের নেশা কমে যায়। যদি এ সব নেশা একেবারে ত্যাগ করা সম্ভব না হয় তবে ক্রমশঃ যথাসাধ্য কমিয়ে আনা প্রয়োজন।

৪। উগ্র মশলা যুক্ত খাদ্য খাওয়া বন্ধ রাখতে হবে। মশলার মধ্যে হলুদ, সামান্য জিরে ও আদা চলতে পারে।

৫। চিকিৎসার সময় পরিষ্কার চিনি ও ময়দা চলবে না।

৬। ঘি, বেশী তেল ও উদ্ভিজ্জ তেল সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করা প্রয়োজন।

৭। গুড়ো দুধ ও টিনে আবদ্ধ খাদ্য চিকিৎসার সময় একেবারেই খাওয়া উচিত নয়।

৮। কলে ছাটা পরিষ্কার চাউলের পরিবর্তে ঢেকি ছাটা চাউল খাওয়া

উচিত।

৯। লবণ যথাসম্ভব কম খাওয়া উচিত, না খেতে পারলেই ভাল হয়।

১০। অতিরিক্ত ঝাল ও টক খাওয়া উচিত নয়।

অনেকেই অভিযোগ করেন যে, শিবাম্বু চিকিৎসা করেও ফল পাচ্ছেন না। তাদের অবগতির জন্যই উপরোক্ত বিধিনিষেধগুলি উল্লেখ করা হল। এগুলি মেনে চললে এই অব্যর্থ চিকিৎসায় ফল অবশ্যম্ভাবী।

২। যৌবনের অম্লান দীপ্তি

সৃষ্টির চরম বিকাশ যৌবনে। এই পরম ক্ষণকে দীর্ঘায়িত করে রাখার চেষ্টা সৃষ্টির প্রথম যুগ থেকেই চলে আসছে। যৌবনকে কেউ যেতে দিতে চায় না। তবু সে চলে যায়। যৌবনের চমক জাগান আলোচ্ছটা নিষ্প্রভ হয়ে যখন বার্ধক্যের অস্তাচলের দিকে হেলে পড়ে তখন জীবন হয় ভয়াবহ। এই জন্য সর্বদাই চেষ্টা চলে যৌবনকে তখন চিরস্থায়ী করার। বুদ্ধদেবও তার পিতার কাছে সংসারে আবদ্ধ হওয়ার প্রথম শর্তটি তুলে ধরেছিলেন —

"জড়ায় যৌবন ফুল যেন না শুকায়"

এই প্রস্ফুটিত যৌবনকে চিরস্থায়ী করার চেষ্টা নানা দেশেই চলে আসছে। বৃদ্ধের দেহে যুবক বানরের গ্রন্থি সংযোজন করে পাশ্চাত্য দেশে এই চেষ্টা কিছুটা সফল হয়েছে। আমাদের দেশে আয়ুর্বেদ মতে কায়কল্প করে বৃদ্ধকে তার হৃত যৌবন ফিরিয়ে দেবার প্রতিশ্রুতি দেয়। কিন্তু আমাদের তন্ত্র শাস্ত্র অতি সহজ ও সরল পদ্ধতিতে যৌবন অটুট রাখার সন্ধান দিয়েছেন। সেই বিষয়েই এখানে আলোচনা করবো।

আমাদের বার্ধক্যে আক্রমণের প্রধাণ কারণ পরিপাক যন্ত্রের ক্রিয়ার বিকৃতি।

যার ফলে খাদ্য থেকে উপযুক্ত পুষ্টি আহরণের অক্ষমতা জন্মে। পরিপাক যন্ত্রের এই দুর্বলতা থেকেই আসে কোষ্ঠবদ্ধতা, অজীর্ণ ও মল নিঃসরণে নানারূপ গোলযোগ। ফলে সঞ্চিত মলের বিষক্রিয়ায় অন্যান্য প্রধান যন্ত্র যেমন — হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, কিড্‌নি, যকৃৎ প্রভৃতি ক্রমশঃই দুর্বল হয়ে পড়ে। আনুষঙ্গিক ভাবে দেহমধ্যস্থ অন্তঃস্রাবী গ্রন্থিগুলিও শক্তিহীন হয়ে বার্ধক্যকে আমন্ত্রণ করে আনে। কিন্তু শিবাম্বুকল্প অতি সহজে দেহকে এই সব বিপর্যয় থেকে রক্ষা ক'রে আমাদিগকে অম্লান যৌবন ভোগের অধিকারী করতে সাহায্য করে।

যদিও যৌবনকে আমরা ভোগের উদ্দেশ্যেই ব্যবহার করি, তবু প্রকৃত পক্ষে এটি কর্মের মুখ্য সময়। যে সব মহাপুরুষ পৃথিবীতে নতুন যুগ এনেছেন তারা সকলেই তাদের যৌবন অবস্থাতেই তা করেছেন।

গৌতম বুদ্ধের এবং শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুর সংসার ত্যাগ এই যৌবনেই হয়েছিল, তাই মানুষের সমস্ত কর্মশক্তি এই যৌবনকেই ঘিরে। এই সময়কে অম্লান রাখার ব্যবস্থাও এই কারণেই তন্ত্রের মাধ্যমে উক্ত হয়েছে।

আমরা আগেই জেনেছি যে, শিবাম্বু পান দেহের সমস্ত স্তরের অবরোধ দূর করে। এই জন্যই ভোরে উঠে যদি যথা নিয়মে শিবাম্বু পান করা যায় তবে কোষ্ঠ পরিষ্কার হবে এবং পরিপাক ক্রিয়ার সমস্ত বিকৃতি দূর হবে। এরপর বাসি শিবাম্বু সর্বদেহে মালিশ করতে হবে — প্রথমে মাথায় তারপর বুকে, পেটে ও পিঠে, সবশেষে পায়ে ও পায়ের তলায়। এই মালিশে খুব বেশী সময় দেওয়ার প্রয়োজন নেই ১০ মিনিটই যথেষ্ট; অবশ্য অসুস্থ হলে অন্য ব্যবস্থা।

পায়খানা থেকে এসে সুখাসনে বসে সকালে ও বৈকালে ১০০ বার করে সহজ অগ্নিসার যোগ-ব্যায়াম অভ্যাস করবে, তারপর পশ্চিমোত্তানাসন, চক্রাসন, ভুজঙ্গাসন, হলাসন, শলভাসন করবে। বৈকালে সর্বাঙ্গাসন, মৎস্যাসন ও শীর্ষাসন করা কর্তব্য।

আসন সেরে কিছুক্ষণ নিজের ইচ্ছে মত প্রাণায়াম করা দরকার। মনে রাখা

উচিত যে আসনের চেয়ে প্রাণায়াম বেশী উপাকরী।

বঙ্কিমচন্দ্র বলেছেন যে, সুন্দর মুখের জয় সর্বত্র। সুন্দর মুখও অসুন্দর হয়ে পড়ে পরিচর্যার অভাবে। আজকাল বিজ্ঞাপনের প্রচারে আকৃষ্ট হয়ে নানারূপ ক্রীম ও লোশন দিয়ে মুখের সৌন্দর্য বৃদ্ধির চেষ্টা করা হয়। কিন্তু দেখা যায় যে, তাতে অনেক সময় ভালোর চেয়ে মন্দ হয় বেশী। বাসি শিবাম্বু দিয়ে যদি মুখের চামড়ায় ভালভাবে মালিশ করা যায় তবে কুফলের সম্ভাবনা সম্পূর্ণরূপে দূর হয়। অনেকের এলার্জির ভাব থাকে, রোদে বের হলে মুখ ও গায়ে ঘামাচির মত চুলকানি দেখা দেয়। কোন ঔষধেই কিছু ফল হয় না। তারা যদি স্নানের এক ঘন্টা আগে নিমপাতার সঙ্গে একটু কাঁচা হলুদ বেটে মুখে ও গায়ে ভাল করে মেখে নেন এবং শুকিয়ে গেলে স্নান করেন তবে সাত দিনের মধ্যেই এলার্জির হাত থেকে রেহাই পাবেন এবং মুখের চামড়ার কোমলতা দ্বিগুণ বৃদ্ধি পাবে। শিবাম্বুর সঙ্গে নিমপাতা বাটা মিশিয়ে পান করলে পেটের যাবতীয় রোগ দূর হয়। অম্লশূল পর্যন্ত এতে সারে। শিবাম্বু ছাড়া শুধু নিমপাতা বাটা (১২টি পাতা) বেটে ১ গ্লাস জলে মিশিয়ে ছাকনি দিয়ে ছেকে যদি প্রথমে ১ মাস এবং পরে ১ কাপ করে প্রত্যহ পান করা যায় তবে যকৃৎ ও কিড্নীর সমস্ত রোগ সেরে গিয়ে গায়ের রং উজ্জ্বল হয়, এবং গায়ের চামড়ার মসৃণতা আনে। অন্য কোন ঔষধ বা প্রসাধন দ্রব্যে এই ফল পেতে পারা যাবে না।

যদি গায়ের অথবা মুখের চামড়া কুচকে গিয়ে থাকে তবে একটি হরীতকী চূর্ণ ১ গ্লাস শিবাম্বুর সঙ্গে মিশিয়ে পান করলে কুঞ্চিত চামড়া আবার মসৃণ ও আভাযুক্ত হয়। বার্ধক্য জয়ের পক্ষে মধু অমৃতুল্য। যদি প্রত্যহ ভোরে দুই চামচ মধু এক তোলা আমলকি চূর্ণের সঙ্গে মিশিয়ে খেয়ে এক কাপ শিবাম্বু পান করতে পারা যায় তবে তার দেহে কখনও জরার আক্রমণ হয় না। আজকাল যেরূপ হৃদ্‌রোগের প্রাবল্য দেখা যাচ্ছে তাতে এই নিয়মে শিবাম্বু পান করলে ঐ রোগ থেকে সম্পূর্ণরূপে মুক্ত থাকতে পারা যাবে।

যৌবন অটুট রাখতে হলে বসন্তকালে মধু সহযোগে হরীতকী চূর্ণ খেয়ে শিবাম্বু পান করা উচিত। গ্রীষ্মকালে সমপরিমাণ গুড় ও হরীতকী মিশিয়ে,

ও বর্ষাকালে সৈন্ধবলবণসহ হরীতকী ও পিপুল মিশিয়ে খেয়ে পরে শিবাম্বু পান করলে দেহ নীরোগ ও জরাণশূন্য হয়।

এই পদ্ধতিগুলি সবই পরীক্ষিত। যে কেউ তা' অনুসরণ করে তন্ত্রের অব্যর্থতায় মুগ্ধ হয়ে জীবনে ধন্য হয়ে পরমার্থলাভের পথে এগিয়ে যেতে পারবেন।

শিবাম্বু শুধু দেহকে শুদ্ধ করে না মনের মালিন্য দূর করে ও মানুষকে আধ্যাত্মিক বলে বলীয়ান করে। বর্তমান সমাজের এত দুঃখ দৈন্যের অধিকাংশই মনুষ্য সৃষ্ট। আজ মানুষ তার মনের প্রসারতা হারিয়ে আত্মকেন্দ্রিকতার আশ্রয় নিয়েছে যার ফলে সর্বত্র কালোবাজারী, দুনীর্তি, ঘুষ ও সাধুজনের প্রতি নির্যাতন বেড়েছে। আমাদের অভাবের দুঃখ বেশীরভাগ মনুষ্য সৃষ্ট। তাই এই সমাজকে কলুষমুক্ত করে দৈবী সমাজে রূপান্তীরিত করতে হলে শিবাম্বুকল্প গ্রহণ করে ব্যক্তির সংস্কারের মাধ্যমে সমষ্টির সংস্কার প্রয়োজন। তখনই নারকীয় পরিবেশে স্বর্গের সুধা বর্ষিত হবে। কারণ স্বর্গ ও নরক আমাদেরই সৃষ্ট।

স্বমূত্র চিকিৎসা সম্বন্ধে কয়েকটি বই

1. Water of Life (Eng.)—J. W. Armstrong
2. Nature Cure—Morarji Desai
3. Manav Mootra (Eng.)—Raoji Bhai Patel
4. Arogyaka Amulya Sadhan
(Shibambu-Swamutra in Hindi)—Raoji Bhai Patel
5. Practical Guide to Auto Urine (Eng.)—Acharya Jagadish
6. Shibambu Cure (Eng.)—P. Desai
7. Auto Urine Cure (Eng.)—R. V. Karlekar
8. Shibambu-Kalpa (Eng.)—Arthur Lincoln Pauls
9. Baigyanik Swamootra Chikitsa (Hindi)—Dr. Haralal
10. সর্ব্বৌষধি শিবাম্বু—শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য
11. শিবাম্বু কল্প সার—আনন্দ স্বামী
12 প্রাকৃতিক ও শিবাম্বু চিকিৎসা—ডঃ অজয় দাস ও ডাঃ অমরেন্দ্র নাথ দাস
13. A Treatise & Directory on Auto Urine Theraphy
—Dr A. B. Das
14. Wonder of Urine Therapy—Dr. G. K. Thakray
15. The Gold Fountain—Coen Vander Knoon
(The Complete Guide to Urine Theraphy)

লেখক পরিচিতি

শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য মহাশয়ের জন্ম ১৯০৯ খৃষ্টাব্দে কুমিল্লা জেলার বিটঘর গ্রামে। যৌবনে তিনি একটি বিদেশী ঘাড় কোম্পানীতে কর্মরত ছিলেন। নির্দ্দিষ্ট সময় সীমার আট বছর পূর্বেই তিনি অবসর গ্রহণ করেন (১৯৫৮)। তারপর থেকে তিনি নানাবিধ সমাজ কল্যাণমূলক কাজে আত্মনিয়োগ করেন।

দত্তপুকুরে ১৯৬০ সালে একটি প্রাথমিক বিদ্যালয় (দত্তপুকুর মহেশ বিদ্যাপীঠ) স্থাপনার কাজে তিনি অক্লান্ত পরিশ্রম করেন এবং তা পরবর্তীকালে উচ্চ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে উন্নীত হয়। এই বিদ্যালয় ভবনটির নির্ম্মাণ প্রকল্পেও তিনি নানাভাবে সহায়তা করেছেন। প্রতিষ্ঠা লগ্ন থেকেই তিনি এই বিদ্যালয়ের সম্পাদক ও সভাপতিরূপে দীর্ঘকাল ব্রতী ছিলেন।

১৯৭২ সালে "ত্রিপুরা হিত সাধিনী সভা ভবনে" একটি যোগাসন শিক্ষণ কেন্দ্র স্থাপিত হয়। সেখানে তিনি অন্ততঃ সহকারী পরিচালকের দায়িত্ব ভার গ্রহণ করেন।

এই সময় থেকেই শান্তিলাল বাবু স্বমূত্র ব্যবহারের উপকারিতা সম্বন্ধে আকৃষ্ট হন এবং নিজের উপর স্বমূত্র প্রয়োগ এবং পরীক্ষা নিরীক্ষা করে এর কার্যকারিতা ও উপকারিতা সম্বন্ধে সম্পূর্ণ নিশ্চিত হয়ে রোগারোগ্যে স্বমূত্র ব্যবহারের প্রচারের কাজে অগ্রসর হন এবং আশাতীত সাফল্য লাভ করেন।

আমাদের মত গরীব দেশে জনসাধারণের মধ্যে বিনা ব্যয়ে এই অমূল্য চিকিৎসার ব্যাপক প্রচার ও প্রসারের উদ্দেশ্যে শ্রীশান্তিলাল ভট্টাচার্য মহাশয় অদম্য উৎসাহ নিয়ে বর্তমানে ৮৯ বছর বয়সেও দেশবাসীকে শিবাম্বু ব্যবহারে অভ্যস্ত হওয়ার এবং সুস্বাস্থ্য লাভের জন্য পরামর্শ ও উৎসাহ দিয়ে চলেছেন।

আজ তাঁরই চেষ্টায় এবং প্রেরণায় শতশত নরনারী শিবাম্বু চিকিৎসা গ্রহণ করে নীরোগ দেহে সুস্থ জীবন যাপন করছেন।

Price Rs. 25·00